Brian Tracy



Maximum Achievement

# THÀNH CÔNG TỘT ĐỈNH

Chiến lược và phương cách giải phóng những khả năng tiềm ẩn để thành công

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

# Thành Công Tột Đỉnh

# LỜI CẢM ƠN

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Viết một cuốn sách là việc rất khó, nhất là khi bạn chưa viết sách bao giờ. Bạn phải mất nhiều năm tìm tòi, nghiên cứu và dựa trên các kinh nghiệm tích lũy của bản thân, sau đó mất đến hàng tháng, có khi hàng năm trời để viết đi viết lại. Ý tưởng viết cuốn sách này của tôi nảy ra từ hàng ngàn giờ diễn thuyết tại các hội thảo chuyên đề, từ vô số những đề xuất và nhận xét của hàng nghìn người mà tôi có may mắn được cùng cộng tác trong thời gian qua.

Trước hết, cho phép tôi bày tỏ lòng cảm ơn đến những người đã tham gia các buổi sêmina chuyên đề và bài giảng của tôi trong nhiều năm qua. Đối với tôi, những hiểu biết sâu sắc, nhận xét và kinh nghiệm của họ là vô giá và là tư liệu không thể thiếu giúp tôi viết nên cuốn sách này.

Đặc biệt, tôi xin cảm ơn John Boyle quá cố, người đã khai sáng cho tôi về khả năng trí tuệ trong việc quyết định mọi việc xảy đến với chúng ta. Tôi xin cảm ơn những hiểu biết tuyệt vời của Earl Nightingale về khả năng của một người bình thường và cảm ơn Denis Waitey đã tóm lược các nguyên tắc về sự thành công trong chương trình phát thanh Psychology of Winning (Tâm lý chiến thắng) của ông. Trong suy nghĩ, tôi chịu ảnh hưởng rất lớn từ nhiều nhà tư tưởng, nhà văn và diễn giả xuất sắc như Stephen Covey, Ken Blanchard và Tom Peter, cũng như Zig Ziglar, Jim Rohn, Tony Robbins và Wayne Dyer.

Tôi vô cùng biết ơn những người bạn của tôi ở Tập đoàn Nightingale-Conant và công ty Simon Schuster.

Tôi đặc biệt biết ơn những nhà tài trợ cho các buổi sêmina của tôi, họ là John Hammond, Dan Bratland, Jim Kaufman và Suanne Sandage, vì sự động viên và hỗ trợ của họ trong quá trình tôi chuẩn bị bản thảo.

Tôi xin cảm ơn những cộng sự tuyệt vời trong công ty của tôi trước đây và hiện nay, và người quan trọng hơn cả trong toàn bộ quá trình viết cuốn sách này là Margaret McBride, cố vấn văn học của tôi. Sự tin tưởng mà bà dành cho tôi và tác phẩm của tôi đã cho tôi thêm quyết tâm viết cuốn sách này. Cảm ơn bà, Margaret.

Một trong những bài học quan trọng nhất tôi đã học được từ cuộc sống là không ai có thể viết sách một mình. Trong hầu hết mọi việc, tất cả chúng ta đều cần đến sự giúp đỡ của người khác. Tôi còn muốn cảm ơn nhiều người nữa, nhưng vì khuôn khổ bài viết có hạn nên cho phép tôi kết thúc những dòng cảm ơn này bằng lời cảm ơn dành cho Barbara, người vợ tuyệt vời, và những đứa con thân yêu của tôi vì đã luôn ủng hộ tôi trong thời gian tôi viết sách.

# DẪN NHẬP

Phương pháp trong cuốn sách này có thể làm thay đổi cuộc đời bạn. Sự tổng hợp rất độc đáo các ý tưởng, phương pháp và kỹ năng lần đầu tiên được tập hợp lại thành một cuốn sách. Những phần riêng lẻ của phương pháp này tuy không mới, nhưng chúng được học đi học lại trong suốt cuộc đời mỗi người. Các nguyên tắc và kỹ năng này đã được hàng triệu người kiểm nghiệm và chứng minh. Tất cả thành công vĩ đại đều xuất phát từ đó.

Bằng cách áp dụng các ý tưởng và phương pháp đó vào cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn, mạnh khỏe hơn và tự tin hơn. Bạn sẽ ý thức mạnh mẽ hơn về năng lực, mục đích và sự tự định hướng. Bạn sẽ trở nên chủ động hơn, tập trung hơn và có nhiều khả năng đạt được mục tiêu hơn. Bạn sẽ hòa hợp tốt hơn với những người quan trọng trong cuộc sống của bạn. Bạn sẽ thành công hơn trong sự nghiệp và cảm nhận được nhiều điều thật tuyệt vời về bản thân.

Bạn sẽ học được cách khám phá những khả năng to lớn chưa từng được khai thác của bản thân. Bằng cách luyện tập các bài thực hành đi kèm với mỗi chương, bạn sẽ đạt được kết quả lớn hơn nhiều sự nỗ lực mà bạn đã bỏ ra. Bạn sẽ đưa cuộc đời mình vào con đường thành đạt, thắng lợi và niềm hạnh phúc lớn hơn cả những gì bạn từng biết đến.

Hãy làm một phép so sánh đơn giản, cuộc sống giống như một chiếc khóa số, nhưng có nhiều con số hơn. Nếu bạn xoay được một dãy số đúng, chiếc khóa sẽ mở ra. Đó không phải là một điều kỳ diệu, cũng không phải là may mắn. Nếu bạn có được những con số chính xác thì việc bạn là ai không còn quan trọng nữa. Tương tự như vậy, có một sự kết hợp hoàn hảo giữa suy nghĩ và hành động, điều đó sẽ giúp bạn thực hiện được mọi điều mà bạn thật sự mong muốn, và bạn có thể phát hiện ra sự kết hợp đó nếu bạn đi tìm nó.

Sức khỏe, sự giàu có, niềm hạnh phúc, sự thành đạt và sự thanh thản trong tâm hồn đều tuân theo một nguyên tắc. Nếu bạn làm đúng việc, đúng cách, bạn sẽ đạt được kết quả như mong muốn. Nếu bạn có thể xác định chính xác những gì bạn muốn thì bạn sẽ tìm ra cách mà những người khác trước đây đã từng làm để đạt được điều đó. Rồi nếu bạn cũng làm những việc như họ đã làm, bạn cũng sẽ đạt được kết quả tương tự.

Bạn già hay trẻ, nam hay nữ, da đen hay da trắng, bạn được sinh ra trong nhung lụa hay có xuất thân nghèo khó, tất cả những điều đó không quan

trọng. Tạo hóa vốn rất công bằng. Tạo hóa không phân biệt đối xử và cũng không thiên vị ai. Tạo hóa sẽ bù đắp những nỗ lực của bạn, không hơn không kém. Và bạn có thể quyết định bạn sẽ nỗ lực đến đâu.

Goethe từng viết: "Tạo hóa không đùa giỡn bao giờ, mà luôn thành thực, nghiêm túc và khắt khe"; tạo hóa luôn đúng, và những sai lầm, thiếu sót đều là do con người gây ra. Những người không thể nhận thức đúng về tạo hóa sẽ bị tạo hóa khinh thường và chỉ những người có năng lực, trong sáng và chân chính mới khiến tạo hóa bị khuất phục và để lộ bí mật của mình.

Những người không thành công rất khó chấp nhận quan niệm này, bởi họ đã quá quen với việc luôn đi tìm sự biện giải cho cuộc sống của họ từ bên ngoài. Nhưng bằng chứng cho quan niệm này luôn tồn tại xung quanh chúng ta. Những gì bạn nhìn thấy, những người bạn gặp ở mọi tầng lớp − già hay trẻ, da đen hay da trắng, có học hay không − đều đạt được nhiều điều lớn lao và có đóng góp đáng kể cho xã hội.

Cùng lúc đó, bạn thấy một số người có hoàn cảnh xuất thân và điều kiện giáo dục thuận lợi lại chẳng làm nên trò trống gì trong cuộc đời mình. Họ đang làm công việc mà họ không thích, có các mối quan hệ không như ý và hoạt động dưới khả năng để đạt được thành công và hạnh phúc.

Cách giúp bạn hạnh phúc và thành công, đạt được nhiều hơn những gì mà bạn thật sự mong muốn trong cuộc sống là phải kết hợp với những chiếc khóa. Thay vì quay các con số của cuộc đời với hy vọng có được may mắn bất ngờ, giống như chơi đánh bạc trên máy, thì bạn phải nghiên cứu và tranh đua với những người từng làm những việc bạn muốn làm và đã đạt được các kết quả mà bạn muốn mình cũng đạt được.

Đó là những điều được đề cập đến trong cuốn sách này. Nó chứa đựng các khám phá tuyệt vời nhất về thành tích cá nhân, rất đơn giản, dễ hiểu hay phức tạp, sẵn sàng để đưa vào hành động. Phương pháp này hướng dẫn bạn kết hợp với những chiếc khóa trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

Tôi biết rằng, những ý tưởng này có hiệu quả vì hai lý do chính sau. Thứ nhất, tôi đã kiểm chứng và chứng minh bằng phương pháp thực nghiệm trong nhiều năm. Thứ hai, tôi đã dạy phương pháp này cho hơn một triệu người và nó có hiệu quả với những người đã nghiêm túc áp dụng chúng vào cuộc sống.

Một số người học luật, một số người học và trở thành kỹ sư. Một số người

khác đọc các chuyên trang về thể thao và trở thành chuyên gia bóng đá, bóng chày hay bóng rổ. Những người khác lại đầu tư nhiều thời gian để học nấu ăn, lịch sử, nghiên cứu tem, máy tính hay vô số các môn học khác. Tôi đã nghiên cứu sự thành công ở tất cả các dạng thức.

Từ khi còn trẻ, tôi đã muốn biết tại sao có một số người lại thành công hơn những người khác. Tôi không thể hiểu tại sao lại có sự chênh lệch giàu nghèo, hạnh phúc và tầm ảnh hưởng mà tôi thấy quanh mình. Có gì đó sâu thẳm trong tôi nói rằng, hẳn phải có lý do cho sự bất bình đẳng đó và tôi quyết định tìm xem những lý do ấy là gì.

Tôi xuất thân trong một gia đình nghèo khó và tôi không thích điều này. Bố tôi thất nghiệp và chúng tôi không bao giờ có đủ tiền để mua bất cứ thứ gì khác ngoài các nhu cầu tối thiểu. Cho đến năm mười tuổi, phần lớn quần áo của tôi là của hội từ thiện Goodwill và St. Vincent de Paul.

Khi lớn lên, tôi hay gặp vấn đề trong cách cư xử. Tôi thường xuyên gặp các loại phiền phức, tức giận và bất mãn với cuộc sống mà không hiểu lý do. Tôi bị đình chỉ học một vài lần và bị đuổi học khỏi hai trường cấp III. Từ lớp 7 đến lớp 12, tôi luôn là học sinh cá biệt nhất của những ngôi trường mà tôi theo học.

Tôi thi trượt cấp III do không đạt 6 trên 7 môn học ở năm học cuối. Công việc thật sự đầu tiên của tôi là rửa bát trong một khách sạn nhỏ. Sau đó, tôi chuyển từ công việc lao động chân tay này sang công việc lao động chân tay khác, sống trong các khu nhà trọ, trong các khách sạn nhỏ hay trong các căn hộ một phòng và có lúc ngủ luôn trên ô tô hay trên bãi đất gần đó.

Tôi từng làm việc tại một xưởng cưa, đào giếng, làm công nhân xây dựng và làm việc trong dây chuyền lắp ráp của một nhà máy. Khi 21 tuổi, tôi làm phụ bếp trên một chiếc tàu chở hàng của Nauy, rồi xuống tàu đi ngao du thế giới. Vài năm sau đó, tôi vẫn tiếp tục đi cho đến khi hết tiền, rồi lại làm việc để có thể đi tiếp.

Năm 23 tuổi, tôi vẫn là một người làm thuê thời vụ tại trang trại vào ban ngày, còn buổi tối thì ngủ luôn trên các đống cỏ trong chuồng ngựa của trang trại. Khi không còn xin được công việc lao động chân tay nữa, tôi chuyển sang công việc bán hàng, hưởng hoa hồng trực tiếp và được trả lương mỗi tối, do đó tôi có tiền ăn và trả tiền nhà mỗi ngày.

Qua những kinh nghiệm đầu đời này, tôi đã học được rất nhiều về cuộc sống.

Tôi tiếp tục đi tìm câu trả lời cho câu hỏi: “Tại sao một số người lại thành công hơn những người khác?”

Tôi rất ham đọc sách. Tôi đọc mọi thứ mà tôi thấy có ý nghĩa với những gì đang diễn ra quanh mình. Đối với tôi, điều đó giống như một sự tìm kiếm, giống như chàng Đônkihôtê quyết đấu với cối xay gió, nhưng lại có sự khác biệt rất lớn.

Tôi là người rất thực tế. Tôi tìm kiếm sự giải thích rõ ràng cho những vấn đề cụ thể mà tôi có thể làm ngay để đạt kết quả tốt hơn. Tôi không có đủ kiên nhẫn với các học thuyết vĩ đại hay nguyên tắc trừu tượng. Câu hỏi duy nhất của tôi cho mỗi ý tưởng mới là: “Việc đó có hiệu quả không?”

Khi chuyển sang bán hàng, tôi đã lúng túng trong vài tháng cho đến khi tôi bắt đầu đặt ra câu hỏi: “Tại sao có một số người bán hàng lại thành công hơn những người bán hàng khác?” Tôi lao vào tìm hiểu câu hỏi này, tìm đọc mọi thứ có thể tìm thấy về việc bán hàng, nghe tất cả những cuốn băng có bán và tham gia tất cả các buổi đào tạo về vấn đề này. Tôi hỏi những người bán hàng hàng đầu về cách thức bán hàng và giải quyết các vấn đề họ gặp phải.

Khi tiếp tục công việc kinh doanh, tôi đã thử làm mọi việc có ý nghĩa và tiếp tục cải tiến các cách thức đó. Doanh số bán hàng dần dần tăng lên. Trong 6 tháng, tôi trở thành nhân viên bán hàng hàng đầu trong công ty. Tôi chỉ cho mọi người cách tôi đã áp dụng rất hiệu quả và nhiều người trong số họ cũng trở thành nhân viên bán hàng giỏi.

Khi chuyển sang làm quản lý, tôi đọc mọi thứ có thể giúp tôi trở thành nhà quản lý tài ba. Tôi sử dụng những điều học được để lập ra một tổ chức bán hàng gồm 95 người thuộc sáu quốc gia và mỗi tháng kiếm được hàng triệu đô-la theo hình thức kinh doanh mới này.

Khi tôi quyết định chuyển sang lĩnh vực kinh doanh bất động sản, tôi lại tìm đến những cuốn sách. Tôi đã có giấy phép kinh doanh bất động sản và đọc mọi thứ tôi có thể tìm thấy về chủ đề này. Với dự án đầu tiên của mình, do chưa từng làm một dự án nào trước đó nên tôi đã lựa chọn bỏ vốn ra, thuê khoán, xây dựng và bán được một trung tâm mua sắm trị giá ba triệu đô-la. Tôi học được mọi điều tôi cần biết bằng cách tìm hiểu và đặt ra các câu hỏi về những người từng thành công trong lĩnh vực nhà đất.

Trong năm năm tiếp theo, tôi chịu trách nhiệm mua, mở rộng, quy hoạch, phát triển, xây dựng, cho thuê và bán các khu công nghiệp, khu thương mại,

khu dân cư trị giá hàng triệu đô-la.

Tôi đã chuyển từ một căn hộ một phòng nhỏ xíu, đồ đạc đi thuê, sang một căn hộ chung cư của riêng mình, sau đó chuyển sang một ngôi nhà riêng, rồi một ngôi nhà lớn hơn có bể bơi và gara có thể để được ba chiếc xe.

Tôi đã học bán hàng, quản lý và kinh doanh để biết cách kiếm sống thành công. Tôi tốt nghiệp cấp III bằng cách tham gia các lớp buổi tối và các khóa học hàm thụ. Nhờ kinh nghiệm sống và điểm số cao trong kỳ thi sát hạch trình độ học vấn, tôi đã được nhận vào học chương trình Thạc sỹ quản trị kinh doanh (MBA) và dành ba năm nghiên cứu lý thuyết kinh doanh, chuyên ngành lập kế hoạch chiến lược và marketing.

Sau đó, tôi trở thành cố vấn quản lý, sử dụng các kiến thức và kinh nghiệm để mang về cho thân chủ hàng triệu đô-la.

Tôi rất hứng thú với chủ đề hạnh phúc và lý do tại sao có nhiều người sống hạnh phúc và thỏa mãn hơn người khác. Để tìm ra câu trả lời, tôi đã nghiên cứu tâm lý học, triết học, tôn giáo, các thuyết siêu hình học, động cơ và thành tích cá nhân.

Để giải quyết các vấn đề của cá nhân mình, tôi đã nghiên cứu các mối quan hệ, tâm lý liên cá nhân, sự giao tiếp và các kiểu tính cách. Khi tôi kết hôn, tôi đọc và lắng nghe mọi điều có thể tìm thấy về nghệ thuật làm cha mẹ và chăm sóc con cái. Để cải thiện cách ứng xử với mọi người, tôi đọc các cuốn sách giúp tôi hiểu bản thân và hiểu được lý do tại sao tôi lại cảm nhận và hành động theo cách tôi đã làm.

Tôi nghiên cứu lịch sử, kinh tế và chính trị để hiểu hơn về quá khứ và hiện tại, và để hiểu tại sao một số quốc gia, vùng lãnh thổ lại giàu có hơn những nơi khác.

Trong 25 năm, tôi đã mất tổng cộng hơn 20 ngàn giờ để nghiên cứu. Rất nhiều trong số các nghiên cứu đó diễn ra đồng thời, một số nghiên cứu mất đến hai hoặc ba năm. Nhưng các nghiên cứu này có một điểm chung là chúng đều nhằm mục đích tìm hiểu thực tế. Chúng là sự tìm kiếm liên tục các ý tưởng, quan niệm và phương thức đã được kiểm nghiệm và chứng minh, có thể áp dụng để đạt kết quả tốt hơn.

Và tôi đã có được một khám phá vĩ đại: Tôi có thể học bất cứ điều gì tôi cần biết để thành công ở bất cứ việc gì tôi quan tâm. Kiến thức khiến mọi việc đều trở thành có thể.

Tôi đã mất đến 20 năm để thoát khỏi sự nghèo khổ và lo lắng về tiền bạc. Sau đó tôi rút ra kết luận rằng, nếu tôi tập hợp tất cả những gì mình biết về sự thành công thành một hệ thống các ý tưởng để ai cũng có thể sử dụng, tôi sẽ cung cấp cho mọi người các công cụ để họ kiếm được hàng ngàn đô-la mà không phải mất hàng năm trời làm việc vất vả.

Năm 1981, tôi tập hợp một "Hệ thống phương pháp thành công" để người khác có thể sử dụng. Thiết kế nó thành một buổi sêmina kéo dài hai ngày: Cuộc chơi bên trong của sự thành công, quảng cáo bằng cách gửi thư trực tiếp và quảng cáo trên báo.

Trồng cây sẽ có ngày ăn quả. Buổi sêmina phải mất ba năm mới trở nên phổ biến. Trong suốt thời gian đó, tôi đã sử dụng tất cả kiến thức tôi có để điều chỉnh nội dung và cách trình bày trong buổi sêmina. Dần dần, khi tôi phát hiện ra được những chỗ thiếu sót thì buổi sêmina cũng được nhiều người biết đến. Ngày càng có nhiều người tham gia, nhiều người ở nơi xa xôi cũng đến tham dự.

Năm 1984, Tập đoàn Nightingale-Conant, nhà phân phối các chương trình học qua băng ghi âm và ghi hình lớn nhất thế giới, đã phát hành băng ghi âm buổi sêmina của tôi với tên gọi là Psychology of Success (Tâm lý thành đạt). Nó nhanh chóng trở thành ấn phẩm bán chạy nhất và đến nay đã bán được gần 500.000 bản.

Đến năm 1995, nhu cầu về các buổi sêmina đã vượt khỏi khả năng tổ chức của tôi. Tôi đã ghi lại buổi sêmina vào băng video kèm theo sách bài tập và đào tạo để mọi người trình bày nó một cách chuyên nghiệp. Chúng tôi đặt tên cho nó là Hội nghị chuyên đề Phoenix về Tâm lý thành công. Các cuốn băng video phổ biến đến mức nó được dịch sang 12 thứ tiếng và được giới thiệu ở 24 quốc gia.

Buổi sêmina được sử dụng làm một khóa học chính trong quá trình thay đổi bản thân và mọi người xung quanh. Những người đã theo hết chương trình này đều thấy chủ động và lạc quan hơn về bản thân, gia đình, công việc và mọi lĩnh vực trong cuộc sống của họ. Họ cảm thấy tự tin hơn, thành thạo hơn trong việc điều khiển và kiểm soát hiệu quả cuộc sống của họ.

Các công ty sử dụng chương trình Hội nghị chuyên đề Phoenix về Tâm lý thành đạt để nâng cao năng suất, hiệu suất và sản lượng. Họ dùng nó làm khóa học cơ bản cho cả chương trình quản lý chất lượng toàn diện và chương trình làm việc nhóm và thấy rằng khi công ty xây dựng "con người có phẩm

chất toàn diện", họ sẽ tham gia xây dựng công ty.

Cuốn sách này là lời đáp của tôi với hàng ngàn người đã hoàn thành chương trình học, những người đã yêu cầu tôi tập hợp các quan niệm này thành sách. Phương pháp mà bạn sẽ học được trong những trang tiếp theo cũng là phương pháp đã được trình bày tại Hội nghị chuyên đề Phoenix về Tâm lý thành công.

Một điểm cuối cùng trước khi chúng ta bắt đầu là: Nhiều năm qua, hàng ngàn người sau khi hoàn thành khóa học đã quay lại tìm tôi và nói: "Ông sẽ không thể tin nổi những gì đã xảy đến với tôi!"

Sau đó, họ tiếp tục kể cho tôi nghe về những điều tuyệt vời đã đến với họ trong công việc và cuộc sống cá nhân của họ kể từ khi họ bắt đầu áp dụng các ý tưởng này.

Bởi vậy, tôi muốn các bạn hiểu rằng, tôi luôn tin vào điều đó cho dù nó là gì. Tôi biết rằng khi bạn bắt đầu áp dụng các nguyên tắc này vào cuộc sống, bạn sẽ đạt được nhiều thành công mà trước đó bạn chưa từng mơ tới. Và bạn càng sử dụng các ý tưởng này, chúng càng có hiệu quả. Tương lai của bạn chỉ bị giới hạn bởi trí tưởng tượng của bạn!

# CHƯƠNG 1: Biến cuộc sống của bạn thành một kiệt tác

Thời đại ngày nay là thời đại của thành công. Chưa bao giờ con người có thể đạt được nhiều thành công trong nhiều lĩnh vực khác nhau như hiện nay. Ngày càng có nhiều người thành đạt với tốc độ nhanh hơn so với bất cứ thời điểm nào trong lịch sử. Chưa bao giờ bạn có nhiều cơ hội để biến ước mơ thành hiện thực như lúc này.

Các nhà kinh doanh xuất chúng, những người theo thuyết vị lai dự đoán rằng nhân loại đang bước vào Thời đại Hoàng kim. Đây có lẽ là thời điểm tốt nhất để bạn đạt được thành công lớn hơn, sự tự do, niềm hạnh phúc và sự độc lập về tài chính.

Cuốn sách này sẽ chỉ cho bạn cách cải thiện cuộc sống, đạt được các mục tiêu đề ra và khám phá tiềm năng dồi dào của bạn để đạt đến thành công và hạnh phúc. Dù bạn là ai hay hoàn cảnh của bạn thế nào, ngay lúc này, từ bên trong con người bạn, bạn hoàn toàn có khả năng làm được nhiều việc hơn những gì bạn làm trước đây. Điều bạn cần làm là học hỏi và áp dụng ngay những gì đã học được.

Mọi điều trong cuốn sách này đã được kiểm nghiệm và chứng minh qua những thử thách khắc nghiệt của cuộc sống. Trải nghiệm cá nhân đã biến tôi thành vật thí nghiệm cho những ý tưởng này. Nếu tôi không tự biến mình thành một mẫu thử lý tưởng thì có lẽ, tôi đã không thể làm tốt hơn. Tôi bắt đầu ở mức thấp đến nỗi không ai có thể trách tôi nếu đã không đạt được bất cứ điều gì.

CÂU CHUYỆN VỀ TÔI

Tôi sinh ra ở Canada vào năm 1944. Bố mẹ tôi là người tốt và làm việc rất chăm chỉ nhưng chúng tôi dường như chưa bao giờ dư dả. Khi lớn lên, tôi vẫn nhớ bố mẹ tôi từng nói đi nói lại câu: “Chúng ta không thể mua nổi cái đó”. Cho dù cái đó là gì thì chúng tôi cũng không có khả năng mua được. Bố mẹ tôi từng trải qua thời kỳ Đại Suy thoái và họ chưa bao giờ thoát khỏi nỗi lo về tiền bạc.

Khi bước sang tuổi thiếu niên, lần đầu tiên tôi nhận thức được rằng có nhiều gia đình khác sống sung túc hơn chúng tôi rất nhiều. Họ có nhà đẹp hơn,

quần áo mới và ô tô tốt. Họ không phải lo lắng quá nhiều về tiền bạc như chúng tôi, và có thể mua được nhiều thứ mà gia đình tôi thậm chí còn không dám mơ. Chính vào lúc này, tôi bắt đầu đặt ra câu hỏi: “Tại sao có một số người lại thành công hơn những người khác?”

Tôi bắt đầu băn khoăn tự hỏi tại sao có một số người kiếm được nhiều tiền, có các mối quan hệ và gia đình hạnh phúc, sống trong những ngôi nhà đẹp và nói chung là tìm được nhiều niềm vui và sự thỏa mãn trong cuộc sống hơn những người khác.

Khi câu hỏi này nảy sinh, tôi đã suy nghĩ rất nhiều về nó, vì chính tôi đã lãng phí thời gian. Tôi từng bị gọi là “kẻ thất bại”. Tôi trở thành một tên ngốc ở lớp. Tôi giao du với đám trẻ xấu. Tôi luôn la hét ầm ĩ để cố gắng thu hút sự chú ý và cuối cùng, chẳng ai ưa tôi.

Người ta nói rằng mỗi người có một thế mạnh nào đó, ngay cả trong việc nêu gương xấu. Đó chính là tôi. Tôi luôn được các bậc phụ huynh và thầy cô giáo lấy làm ví dụ để cảnh cáo: “Nếu con/trò không thay đổi, con/trò sẽ có kết cục giống như Tracy”.

Khi 16 tuổi, tôi đã có phát hiện đầu tiên làm thay đổi cả cuộc đời. Một ngày, tôi bắt đầu nhận ra rằng nếu tôi muốn điều gì đó thay đổi, thì điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào bản thân tôi. Nếu tôi không thích sống trong bất hạnh, bị mọi người ghét bỏ và liên tục gặp rắc rối thì chính tôi phải làm được điều gì đó. Tôi bắt đầu đi tìm câu trả lời cho câu hỏi: “Tại sao có một số người lại thành công hơn những người khác?”

Sau khi bỏ học và làm công việc chân tay trong vài năm, tôi đã tiết kiệm được một ít tiền và đi ngao du thiên hạ.

Tôi từng đi và làm việc ở hơn 80 nước trên sáu châu lục. Tôi đã lâm vào những tình huống và trải nghiệm mà mọi người đều không thể tưởng tượng nổi. Tôi nghèo rớt mồng tơi, không có gì để ăn và vô số lần đã phải ngủ ngoài trời ở các nước xa xôi.

Tôi từng được ở khách sạn đẹp, được ăn uống tại nhà hàng sang trọng ở nhiều thành phố lớn trên thế giới. Có lúc, tôi đã là nhà quản trị cao cấp cho một công ty với số vốn lên tới 265 triệu đô-la. Tôi được gặp bốn vị tổng thống và ba thủ tướng. Sau khi đặt ra mục tiêu được ăn tối cùng Tổng thống Mỹ, chưa đầy sáu tháng sau, tôi và vợ đã thực hiện được mục tiêu đó.

Nhiều năm trôi qua, mỗi khi nhìn lại, tôi đã học được rất nhiều bài học và

một những bài học quan trọng nhất là: Bạn không thể đạt được mục tiêu mà bạn không nhìn thấy. Bạn không thể thực hiện được những điều tuyệt vời trong cuộc sống nếu bạn không có ý tưởng gì về chúng. Trước hết bạn phải hoàn toàn hiểu rõ bạn muốn gì, nếu bạn muốn khám phá tiềm năng phi thường bên trong con người bạn.

Tôi từng gặp và nói chuyện với nhiều người thành đạt và họ đều có một điểm chung: Họ biết chính xác mình muốn gì. Họ đều hình dung rõ ràng về cuộc sống lý tưởng và thành tích muốn đạt được. Điều này trở thành động lực mạnh mẽ thúc đẩy họ tiến lên. Việc nhận ra mục tiêu xuất phát từ việc tập đặt ra mục tiêu ngay từ đầu.

Đặt mục tiêu là một yếu tố quan trọng trong phương pháp này và tôi sẽ giải thích chi tiết ở Chương 5. Nhưng trước khi làm điều này, bạn phải làm một điều vô cùng cần thiết để phương pháp này đạt hiệu quả, đó chính là: Bạn phải xác định rõ ràng "thành công" có ý nghĩa thế nào đối với bạn. Bạn phải quyết định xem cuộc sống của mình sẽ thế nào nếu bạn biến nó thành một kiệt tác.

## BẢY YẾU TỐ TẠO NÊN THÀNH CÔNG

Bất cứ điều gì bạn từng muốn có hay coi là quan trọng đối với hạnh phúc đều có thể xếp vào một trong bảy yếu tố. Bảy yếu tố tạo nên thành công này nhất quán với mọi điều đã từng được phát hiện hay viết ra về sự thành công và hạnh phúc. Chúng mô tả cuộc sống và thành tích của những người thành đạt. Chúng bao gồm mọi thứ bạn từng muốn có.

Cuộc sống lý tưởng của bạn là biết phối hợp chính xác bảy yếu tố này, giúp bạn hạnh phúc nhất ở bất cứ thời điểm nào. Khi xác định rõ thành công và hạnh phúc của bạn dưới dạng một hay nhiều hơn một trong số bảy yếu tố này, nghĩa là bạn đã tạo ra một mục tiêu rõ ràng. Sau đó, bạn có thể đánh giá mình đang làm tốt đến mức nào. Bạn có thể xác định những điều bạn cần thay đổi nếu bạn muốn cải thiện cuộc sống của mình.

Bạn phải bắt đầu bằng một lý tưởng, tầm nhìn của bạn về một tương lai hoàn hảo. Bạn bắt đầu khai phá tiềm năng của mình bằng cách mở to mắt và "nhìn" cuộc đời mình như thể nó đã hoàn hảo ở mọi khía cạnh. Công việc đầu tiên của bạn là lập một bản kế hoạch chi tiết, vẽ ra một bức tranh cụ thể về việc bạn sẽ đi đâu và ra sao khi bạn đến được đó. Sự mường tượng này đóng vai trò như một nguyên tắc tổ chức, sự chỉ dẫn, điểm mốc để bạn xác định và so sánh với mọi điều bạn làm trong quá trình biến nó thành hiện

thực.

Sự thanh thản trong tâm hồn

Yếu tố đầu tiên và dễ nhận thấy trong bảy yếu tố tạo nên thành công chính là sự thanh thản trong tâm hồn. Nó là điều tốt đẹp nhất của con người. Chính vì nó mà bạn phải phấn đấu để đạt được suốt cả cuộc đời. Ở những thời điểm nhất định, bạn nên đánh giá xem bạn đang làm tốt đến mức nào bằng mức độ thanh thản trong tâm hồn mà bạn có được.

Sự thanh thản trong tâm hồn chính là con quay hồi chuyển bên trong bạn. Khi bạn sống hài hòa với những giá trị cao nhất và niềm tin tuyệt đối – khi cuộc sống của bạn hoàn toàn cân bằng − bạn sẽ có được sự thanh thản trong tâm hồn. Nếu vì bất kỳ lý do nào mà bạn hạ thấp những giá trị bản thân, hay đi ngược lại sự chỉ dẫn bên trong, thì sự thanh thản trong tâm hồn là yếu tố đầu tiên bị ảnh hưởng.

Trong các công ty, sự thanh thản trong tâm hồn được đo bằng mức độ hòa hợp giữa các đồng nghiệp với nhau. Những công ty có doanh thu và lợi nhuận cao là những công ty mà ở đó mọi người đều cảm thấy bản thân tốt đẹp. Họ thấy an toàn và vui vẻ trong công việc. Họ có thể bận rộn, thậm chí bị xoay như chong chóng với công việc nhưng họ lại cảm thấy thanh thản trong lòng.

Sự thật kỳ diệu về sự thanh thản trong tâm hồn chính là điều kiện tự nhiên và thông thường của bạn. Con người có quyền có hạnh phúc ngay từ khi sinh ra. Hạnh phúc thuộc về bạn. Đó không phải là thứ mà bạn có được nhờ may mắn. Sự thanh thản trong tâm hồn là tâm điểm tồn tại của bạn. Nó là điều kiện tiên quyết để bạn có được những thứ khác.

Nguyên tắc để đạt được sự thanh thản bên trong phải trở thành nguyên tắc tổ chức trung tâm trong cuộc sống của bạn. Nó phải trở thành mục tiêu cao nhất, và tất cả các mục tiêu khác chỉ là thứ yếu. Trên thực tế, bạn chỉ thành công khi bạn hạnh phúc, thỏa mãn và cảm giác khỏe mạnh, nói tóm lại, đó là sự thanh thản trong tâm hồn.

Đã có lúc, ý tưởng nhằm vào việc đạt được hạnh phúc cá nhân đã khiến tôi rất bối rối và lo lắng. Nền tảng tôn giáo của tôi khiến tôi luôn quan niệm rằng không thể quyết định hạnh phúc cá nhân bằng sự lựa chọn và hành vi.

Ngược lại, người ta nói với tôi rằng, hạnh phúc chỉ đơn thuần là kết quả phụ của việc làm cho những người khác được hạnh phúc. Nếu tôi hạnh phúc thì

mọi người lại bảo rằng đó là do may mắn. Còn nếu không thì đó là do số phận của tôi. Ý nghĩ đặt hạnh phúc là mục tiêu cụ thể của bản thân bị coi là ích kỷ và thiếu lòng trắc ẩn.

Bước ngoặt quan trọng đến với tôi khi tôi học được hai điều. Thứ nhất, tôi hiểu rằng, nếu tôi không cố gắng giành hạnh phúc cho mình thì chẳng ai làm điều đó. Nếu mục tiêu trong cuộc sống của tôi chỉ là làm cho người khác hạnh phúc thì tôi sẽ chỉ luôn vui cái vui của người khác. Và tôi nhận ra rằng, việc cố gắng tổ chức cuộc sống của mình xoay quanh việc giúp người khác hạnh phúc là một việc làm chán ngắt và không bao giờ kết thúc, bởi điều đó là không thể.

Thứ hai, tôi nhận thấy tôi không thể cho đi những gì mình không có. Tôi không thể khiến ai đó hạnh phúc bằng sự khốn khổ của chính mình. Như Abraham Lincoln từng nói: "Bạn không thể giúp đỡ người nghèo bằng cách trở thành người nghèo giống như họ". Tôi nhận ra rằng, tôi không thể làm cho người khác hạnh phúc nếu trước tiên, tôi không thể làm cho mình hạnh phúc.

Sự thanh thản trong tâm hồn là điều rất quan trọng đến nỗi nó phải trải qua quá trình phân tích khắt khe. Nó từ đâu đến? Nó tồn tại dưới những điều kiện nào? Bạn phải làm gì để đạt được nhiều hơn?

Nói một cách đơn giản nhất, bạn sẽ trải nghiệm được niềm hạnh phúc và thanh thản trong tâm hồn mỗi khi bạn hoàn toàn thoát khỏi cảm giác tiêu cực, như sợ hãi, tức giận, hoài nghi, cảm giác tội lỗi, oán giận và lo lắng. Khi không còn các cảm giác đó, tự nhiên bạn sẽ cảm nhận được sự thanh thản trong tâm hồn, không cần phải cố gắng mới thấy được. Chìa khóa mở ra hạnh phúc là phải loại bỏ hay ít nhất là giảm thiểu các yếu tố gây ra cảm giác tiêu cực hay căng thẳng.

Phải chăng hạnh phúc trong cuộc sống chỉ đơn giản như thế? Trở ngại chính trong việc loại bỏ các cảm xúc tiêu cực cản trở hạnh phúc của bạn là sự ràng buộc của bạn đối với những con người và hoàn cảnh tiêu cực. Lý trí của bạn nghĩ ra tất cả lý do thông minh để trả lời cho câu hỏi tại sao bạn phải tiếp tục duy trì tình trạng hiện nay. Thay vì giúp bạn nghĩ ra giải pháp để giải quyết các vấn đề, đầu óc bạn lại hoạt động điên cuồng rồi đẩy bạn vào tình trạng đó.

Trong phần sau của sách, tôi sẽ chỉ cho bạn một vài cách để kiểm soát và loại bỏ các cảm xúc tiêu cực. Tôi sẽ chỉ cho bạn những kỹ năng hiệu quả mà

bạn có thể sử dụng để nhanh chóng điều hòa sự tức giận và lo lắng trong giây lát. Tôi sẽ chỉ cho bạn cách kiểm soát hoàn toàn các cảm xúc của mình và giữ cho chúng luôn tích cực.

Tuy vậy, ngay lúc này, nhiệm vụ của bạn là tham gia vào cái được gọi là "suy nghĩ đỉnh núi". Hãy tư duy trước và mường tượng về cuộc sống lý tưởng của bạn. Các yếu tố kết hợp nào sẽ mang lại cho bạn hạnh phúc trọn vẹn? Đừng lo lắng về những gì có thể hay không thể tại thời điểm này. Hãy giải phóng đầu óc khỏi mọi giới hạn và chỉ nghĩ cho mình. Chỉ xác định cuộc sống của bạn đúng như nó phải thế để bạn có thể hưởng trọn sự thanh thản trong tâm hồn.

Bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ sống ở đâu? Ai sẽ sống cùng với bạn? Mỗi ngày bạn sử dụng thời gian của mình như thế nào? Hãy nhớ rằng, bạn không thể đạt được mục tiêu mà bạn không nhìn thấy. Nhưng nếu bạn có thể hình dung rõ ràng về nó thì bạn sẽ có khả năng đạt được nó.

Nếu bạn đang làm kinh doanh, hãy tưởng tượng một tương lai lý tưởng trong công việc và nghề nghiệp của bạn sẽ thế nào nếu như nó hoàn hảo trên mọi phương diện. Bạn sẽ làm gì nhiều hơn (hoặc ít hơn) để đạt đến mức độ hòa hợp và hợp tác cao hơn trong môi trường làm việc của mình?

Trong gia đình, cuộc sống của bạn sẽ ra sao nếu bạn và những người bạn quan tâm cùng sống trong yên ổn và mãn nguyện. Bạn sẽ làm gì để giúp người khác hạnh phúc trong khi cố gắng tìm hạnh phúc cho chính mình?

Khi bạn đặt sự thanh thản trong tâm hồn là một mục tiêu và lên kế hoạch cho mọi việc bạn làm, bạn sẽ không bao giờ mắc sai lầm. Bạn sẽ chỉ làm và nói những điều đúng đắn. Bạn sẽ cảm thấy mình thật tuyệt vời. Sự thanh thản trong tâm hồn chính là chìa khóa mở ra điều đó.

## Sức khỏe và sinh lực

Yếu tố thứ hai tạo nên thành công là sức khỏe và sinh lực. Nếu như sự thanh thản trong tâm hồn là trạng thái tinh thần tự nhiên và bình thường thì sức khỏe và sinh lực lại là trạng thái thể chất tự nhiên và bình thường của bạn.

Cơ thể bạn có thành kiến tự nhiên với sức khỏe. Nó có thể dễ dàng sản sinh ra rất nhiều năng lượng nếu không có sự can thiệp về mặt thể chất và tinh thần. Và sức khỏe phi thường tồn tại khi không còn bất cứ sự đau đớn, ốm đau hay bệnh tật nào. Thật tuyệt vời là cơ thể bạn được cấu tạo theo cách mà chỉ cần bạn ngừng làm những điều nhất định, thì nó sẽ tự phục hồi, trở nên

khỏe mạnh và tràn đầy sinh lực.

Nếu bạn đạt được mọi thứ trong thế giới vật chất, nhưng lại bị mất sức khỏe hay sự thanh thản trong tâm hồn, thì bạn sẽ có rất ít, thậm chí là không thấy vui với những gì đạt được.

Bạn hãy tưởng tượng bạn đang có một sức khỏe tuyệt vời. Bạn hãy tưởng tượng xem bạn sẽ thế nào nếu bạn có một thân hình cân đối? Trông bạn thế nào? Bạn cảm thấy ra sao? Bạn nặng bao nhiêu? Bạn ăn loại thức ăn gì và tập loại hình thể dục nào? Bạn làm gì, nhiều hơn hay ít đi?

Trong một buổi sêmina của tôi, một doanh nhân đã đến gặp tôi sau khi đã suy nghĩ về "hình ảnh lý tưởng" này và nói với tôi rằng nếu anh ấy có sức khỏe tốt, anh ấy sẽ tham gia chạy maratông. Vấn đề là ở chỗ anh đã 40 tuổi, nặng quá tiêu chuẩn 25 kg và đặc biệt là, thân hình không cân đối chút nào. Anh băn khoăn không biết mình có thể làm được như vậy không, nhưng quá trình suy nghĩ đã bắt đầu.

Anh càng nghĩ nhiều về những điều bản thân mình có thể đạt được chứ không phải là những điều đã có, thì anh càng trở nên phấn khích với ý nghĩ tập chạy maratông. Anh bắt đầu tự coi mình gầy và cân đối. Càng ngày anh càng tin rằng mình có thể làm được.

Anh đã mua một vài quyển sách về chạy bộ và bắt đầu tập chạy mỗi ngày một ít. Anh mua quần áo và giày chạy phù hợp. Anh tăng dần khoảng cách chạy mỗi tuần và bắt đầu tham gia các cuộc thi chạy vui và cuộc thi maratông nhỏ. Trong một năm, anh đã thực hiện được cuộc đua maratông lần đầu tiên với độ dài quãng đường là 50 km. Anh thực hiện được những gì đã mường tượng và trở thành người như anh đã hình dung. Điều quan trọng nhất là anh ấy cảm thấy cơ thể cân đối, thon thả, khỏe mạnh và dồi dào sinh lực hơn trước.

Các mối quan hệ tình cảm

Yếu tố thứ ba của thành công là các mối quan hệ tình cảm. Đó là mối quan hệ với những người bạn yêu thương, quan tâm và họ cũng yêu thương và quan tâm đến bạn. Họ chính là thước đo bạn là người tốt đến mức nào. Hầu hết niềm hạnh phúc và nỗi bất hạnh trong cuộc sống đều bắt nguồn từ mối quan hệ với người khác và chính nó giúp bạn trở thành con người đích thực.

Đặc điểm cơ bản của một người hoàn hảo là có khả năng bước vào và duy trì các mối quan hệ lâu bền với bạn bè và mối quan hệ thân tình với những

người khác. Bản chất cốt lõi trong nhân cách của bạn biểu hiện thông qua cách bạn sống hòa thuận với người khác và cách họ sống với bạn.

Hầu như ở bất cứ thời điểm nào bạn cũng có thể xác định được bạn đang làm tốt đến mức nào trong các mối quan hệ của bạn bằng một phép thử đơn giản: tiếng cười. Hai người, hay một gia đình, cười với nhau bao lâu là thước đo đơn giản và chắc chắn nhất để biết mọi thứ đang diễn ra như thế nào, khi một mối quan hệ thật sự hạnh phúc, người ta cười với nhau rất nhiều khi họ ở cùng nhau. Và khi một mối quan hệ xấu đi, điều đầu tiên mất đi là nụ cười.

Điều này cũng đúng với các công ty. Các công ty làm ăn phát đạt và thu được lợi nhuận cao là nơi mà ở đó mọi người cười đùa với nhau. Họ quý mến người khác và yêu thích công việc của mình. Họ làm việc theo nhóm rất trôi chảy và vui vẻ. Họ lạc quan, cởi mở hơn với nhiều ý tưởng mới, họ sáng tạo và linh hoạt hơn.

Trách nhiệm duy nhất và quan trọng nhất của nhà quản trị là đảm bảo sự hài hòa và vui vẻ giữa những người họ phụ trách, để tạo ra không khí lạc quan, nhiệt tình và có tinh thần trách nhiệm cao. “Tinh thần đồng đội” này là đặc điểm dễ nhận thấy ở tất cả các tổ chức tầm cỡ thế giới.

Mối quan hệ lý tưởng của bạn là gì? Đó là mối quan hệ với ai và như thế nào? Nếu bạn có thể phác họa từng chi tiết cho các mối quan hệ quan trọng của mình, bạn sẽ muốn có gì, nhiều hơn hay ít đi? Bắt đầu từ hôm nay, bạn sẽ làm gì để tạo ra những điều kiện trong chính cuộc sống của bạn?

Nếu không có ý tưởng rõ ràng về những điều bạn thật sự mong muốn trong mối quan hệ với người khác thì bạn sẽ lâm vào hoàn cảnh không mong muốn. Các vấn đề trong cuộc sống hầu như bất biến chính là “các vấn đề của con người”.

Những vấn đề của con người phá vỡ sự thanh thản trong tâm hồn và hủy hoại sức khỏe của bạn hơn bất kỳ yếu tố nào khác. Do đó, một trong những mục tiêu chính trong cuộc sống của bạn là phải tạo ra một môi trường con người mà bạn cảm thấy hạnh phúc, thỏa mãn và mãn nguyện. Bạn phải nghiên cứu từng mối quan hệ của mình và lập ra kế hoạch sao cho mỗi mối quan hệ đều trở nên thú vị và thỏa mãn.

Chỉ khi các mối quan hệ của bạn nằm trong tầm kiểm soát và hoạt động hài hòa, bạn mới có thể phát huy được khả năng thật sự của mình.

Độc lập về tài chính

Yếu tố thứ tư của thành công là sự độc lập về tài chính. Độc lập về tài chính nghĩa là bạn có đủ tiền để không phải lúc nào cũng lo lắng về nó, như đa số mọi người vẫn thế. Tiền bạc không phải là nguồn gốc của mọi tội lỗi, mà thiếu tiền mới là nguồn gốc của mọi tội lỗi.

Hơn 80% dân số bị ám ảnh với các vấn đề về tiền bạc. Họ suy nghĩ và lo lắng về tiền khi thức dậy, khi ăn sáng và trong suốt cả ngày. Họ nói chuyện và nghĩ về tiền suốt cả buổi tối. Đây không phải là lối sống vui vẻ và lành mạnh. Nó không đưa đến những gì tốt đẹp nhất bạn có thể làm.

Tiền bạc rất quan trọng. Khi tôi đặt nó ở vị trí thứ tư trong danh sách các yếu tố của thành công, nó là yếu tố cần thiết để đạt được ba yếu tố trên. Hầu hết mọi lo lắng, căng thẳng, băn khoăn và việc mất đi sự thanh thản trong tâm hồn đều do những lo lắng về tiền bạc gây nên. Rất nhiều vấn đề về sức khỏe cũng sinh ra từ sự căng thẳng và lo lắng về tiền bạc. Nhiều vấn đề trong các mối quan hệ cũng bắt nguồn từ những lo lắng về tiền bạc, và một trong những nguyên nhân chính của các vụ ly hôn là những bất đồng xoay quanh vấn đề tiền bạc. Do vậy, chính bạn phải phát huy được năng lực và tài năng của mình tới mức độ mà bạn có thể kiếm đủ tiền để không phải lo lắng về nó.

Cảm giác tự do rất cần thiết để đạt được bất kỳ mục tiêu quan trọng nào, và bạn sẽ không thể được tự do cho đến khi và chỉ khi bạn có đủ tiền để không còn phải bận tâm về nó nữa. Một trong những mục tiêu chủ yếu trong cuộc sống là phải tạo ra khả năng độc lập về tài chính mà không tự ảo tưởng, không chần chừ hay phó thác cho sự may mắn.

Hãy tưởng tượng, bạn có một chiếc đũa thần và bạn có thể vung nó để phác họa bức tranh tài chính của bạn theo cách bạn muốn. Cuộc sống của bạn sẽ như thế nào nếu bạn đạt được tất cả các mục tiêu về tài chính? Nó sẽ tạo ra những khác biệt nào trong các hoạt động hàng ngày của bạn? Bạn sẽ làm việc gì, nhiều hơn hay ít đi?

Kể từ ngày hôm nay, bạn muốn kiếm được bao nhiêu tiền trong một năm, năm năm, mười năm? Bạn thích sống theo phong cách nào? Bạn muốn có bao nhiêu tiền trong ngân hàng? Bạn muốn có bao nhiêu tài sản khi về hưu?

Đó là những câu hỏi rất quan trọng. Đa số mọi người trong suốt cuộc đời mình chưa bao giờ đặt ra và trả lời các câu hỏi đó. Nhưng nếu bạn có thể xác định rõ ràng những gì bạn mong muốn của bạn về tiền bạc thì bạn sẽ biết được những gì mình cần biết và cần làm để đạt được điều đó. Nhiều người

sau thi tham gia các buổi sêmina của tôi đã biến cuộc sống của họ từ chỗ nghèo đói thành giàu sang. Họ trở thành chủ tịch của các công ty lớn. Một vài người trở thành triệu phú. Họ bắt đầu khởi nghiệp và xây dựng thành công công ty riêng, hoặc thăng tiến nhanh chóng ở các công ty hay các ngành nghề mà họ tham gia, nhưng chỉ sau khi họ quyết định được những gì mà họ mong muốn.

Các lý tưởng và mục tiêu đáng giá

Yếu tố thứ năm của thành công là các lý tưởng và mục tiêu đáng giá. Theo Tiến sỹ Viktor E. Frankl, tác giả của cuốn sách Man's Search for Meaning (Cuộc tìm kiếm ý nghĩa của loài người), sự nỗ lực sâu thẳm trong tiềm thức của bạn là nhu cầu có được ý nghĩa và mục đích trong cuộc sống. Để đạt được hạnh phúc thật sự, bạn cần có một cảm giác định hướng. Bạn cần cam kết bằng một điều gì đó lớn và quan trọng hơn bản thân bạn. Bạn cần cảm nhận rằng cuộc sống của bạn đại diện cho một điều gì đó, rằng bạn có những đóng góp quan trọng đối với thế giới của bạn bằng cách này hay cách khác.

Hạnh phúc được định nghĩa như "sự nhận thức không ngừng về một lý tưởng đáng giá". Bạn chỉ hạnh phúc khi không ngừng làm được những việc thật sự quan trọng đối với bản thân.

Hãy suy nghĩ về các kiểu hoạt động và thành tích mà bạn thích thú nhất. Trong quá khứ, khi hạnh phúc nhất, bạn đã làm gì? Loại hoạt động nào mang lại cho bạn cảm giác lớn nhất về ý nghĩa và mục đích của cuộc sống?

Tự hiểu mình và tự nhận thức

Yếu tố thứ sáu của thành công là khả năng tự hiểu mình và tự nhận thức. Trong suốt lịch sử, khả năng tự hiểu mình đã song hành với hạnh phúc bên trong và thành tích bên ngoài. Cụm từ "Con người tự hiểu về mình" có nguồn gốc từ Hy Lạp cổ đại. Để thể hiện mình tốt nhất, bạn cần phải biết mình là ai và tại sao mình lại suy nghĩ và cảm nhận theo cách đó. Bạn cần hiểu được những thế lực và ảnh hưởng đã hình thành tính cách của bạn từ khi còn nhỏ. Bạn cần biết lý do tại sao bạn lại phản ứng và hưởng ứng như vậy với con người và tình huống xung quanh bạn. Chỉ khi bạn hiểu và chấp nhận bản thân, bạn mới có thể bắt đầu tiến bộ trong các lĩnh vực khác của cuộc sống.

Hoàn thiện bản thân

Yếu tố thứ bảy của thành công là cảm giác hoàn thiện bản thân. Đây là cảm

giác bạn đang trở thành con người như bạn có khả năng trở thành. Nhà tâm lý học Abraham Maslow gọi điều này là "khả năng thể hiện đầy đủ tiềm năng của mình". Ông cho rằng, nó là đặc điểm chủ yếu ở những người mạnh khỏe nhất, hạnh phúc nhất và thành đạt nhất trong xã hội của chúng ta.

Lợi ích chính của cuốn sách này là nó sẽ chỉ cho bạn cách để trở thành nhà tâm lý của riêng mình. Bạn sẽ học được cách đạt được và duy trì tinh thần vui vẻ, lạc quan và tích cực trong mọi hoàn cảnh. Bạn sẽ học được cách phát triển một nhân cách hoàn toàn trưởng thành, tài năng và hợp nhất.

Việc xác định được bảy yếu tố tạo nên thành công sẽ mang lại cho bạn một loạt các mục tiêu cần thực hiện. Khi bạn xác định cuộc sống của mình theo lý tưởng, khi bạn có đủ dũng khí để quyết định chính xác những gì bạn muốn có, đó là lúc bạn đã bắt đầu quá trình khám phá khả năng tiềm ẩn để đưa đến thành công. Ở các chương tiếp theo, bạn sẽ học được một phương pháp suy nghĩ và hành động đã được chứng minh. Bạn có thể sử dụng phương pháp này để đạt được bất cứ mục tiêu nào mà bạn đặt ra. Nhưng bước đầu tiên và quan trọng nhất là bạn phải biết bạn muốn kết thúc ở đâu.

Trong Chương 2, bạn sẽ học được Bảy luật làm chủ tinh thần và cách sử dụng để tạo ra bất kỳ cuộc sống nào bạn có thể tưởng tượng ra. Trong Chương 3, bạn sẽ học được Chương trình tổng hợp và cách nó kiểm soát mọi hướng suy nghĩ và cảm xúc của bạn về bản thân. Bạn học cách lập trình, cách kết hợp nó với những gì bạn thật sự mong muốn trong cuộc sống.

Trong Chương 4, bạn sẽ học được Trí tuệ kiểm soát và cách khai thác khả năng tinh thần của mình để đạt được thành công tột đỉnh. Bạn sẽ học được các phương pháp và các kỹ năng đã được những người thành công nhất trong thời đại của chúng ta áp dụng để đạt được mục tiêu.

Trong Chương 5, bạn sẽ học được Kỹ năng chủ đạo của thành công. Bạn sẽ học được quá trình đặt mục tiêu và đạt mục tiêu. Trong một, hai năm tới, Kỹ năng chủ đạo này sẽ giúp bạn đạt được nhiều thành tích hơn những gì mà nhiều người phải mất cả cuộc đời mới có được.

Trong Chương 6, bạn sẽ học được Khả năng nổi trội, Trí tuệ siêu nhận thức luôn mở ra cho bạn. Việc sử dụng hợp lý trí tuệ này sẽ giúp bạn đạt được hầu hết mục tiêu mà bạn đặt ra cho bản thân. Việc khám phá và áp dụng khả năng siêu nhận thức này là cơ cở của mọi thành công và bạn học cách sử dụng nó cũng tự nhiên như cách bạn hít thở vậy.

Trong Chương 7, bạn sẽ học được cách đưa ra Quyết định sáng suốt trước

khi kích hoạt các khả năng cao hơn để đạt được thành công trong công việc và cuộc sống. Bạn sẽ biết được sự khác biệt quan trọng giữa người có thành tích cao và người có thành tích thấp. Bạn sẽ học được cách kiểm soát hoàn toàn mọi khía cạnh trong quá trình trải nghiệm của mình và cách biến cuộc sống của mình trở nên tuyệt vời hơn.

Trong Chương 8, bạn sẽ học được về Mục tiêu chủ đạo, sự thanh thản bên trong và cách tổ chức mọi mặt cuộc sống để đảm bảo có được niềm hạnh phúc lớn nhất cho bản thân và cho những người xung quanh. Bạn sẽ biết được nguyên nhân sâu xa của sự căng thẳng và cách loại bỏ chúng. Bạn sẽ biết cách để tích cực và lạc quan hơn trong mọi việc mình làm.

Trong Chương 9, Kiểm soát các mối quan hệ con người, bạn sẽ học được các nguyên tắc cơ bản về tâm lý liên cá nhân và cách sống hòa thuận với người khác trong mọi tình huống.

Trong Chương 10, Kiểm soát các mối quan hệ cá nhân, bạn sẽ học được cách để trở nên hạnh phúc hơn trong các mối quan hệ lãng mạn. Bạn sẽ biết được lý do thành công, thất bại của các mối quan hệ. Bạn sẽ biết được những việc đơn giản mà bạn nên hay không nên làm, những việc có thể làm thay đổi nhanh chóng các mối quan hệ của bạn.

Trong Chương 11, Nghệ thuật làm cha mẹ, bạn sẽ học được cách để trở thành những ông bố bà mẹ tuyệt vời. Bạn sẽ biết cách tương tác với con cái của mình, theo cách giúp chúng lớn khôn trong hạnh phúc, khỏe mạnh và tự tin. Bạn sẽ biết cách trung hòa lỗi lầm trong quá khứ và xây dựng mối quan hệ yêu thương kéo dài suốt cuộc đời.

Cuối cùng, trong Chương 12, Quyền làm chủ: Sức mạnh tình yêu, bạn sẽ học được "Bí mật của tuổi tác", thế lực mạnh mẽ nhất trong vũ trụ, cái hình thành nên tính cách và số phận. Bạn sẽ tìm ra bí quyết để trở thành một con người hoàn thiện, để phát huy hết tiềm năng của mình. Bạn sẽ học được cách kết hợp các nguyên tắc trong tình yêu vào mọi việc bạn làm và với con người bạn.

Khi bạn áp dụng những nguyên tắc này vào cuộc sống, bạn sẽ thấy mình tiến bộ đáng kinh ngạc. Toàn bộ cuộc sống của bạn sẽ thay đổi và bạn sẽ thẳng tiến tới thành công tột đỉnh.

## BÀI TẬP ỨNG DỤNG

Phương pháp này có tính ứng dụng rất cao. Mỗi chương đều có bài tập thực

hành. Chúng tạo cho bạn các công cụ cần thiết để kiểm soát hoàn toàn cuộc sống của bạn, và để công cụ này hoạt động có hiệu quả, bạn phải tập sử dụng chúng. Bạn phải kiên trì rèn luyện những bài tập này theo thứ tự thì mới thu được lợi ích cao nhất.

Bài tập đầu tiên của bạn đã được miêu tả trong suốt chương này. Nhiệm vụ của bạn là phải phác họa sự tưởng tượng của mình và bắt đầu vẽ nên một kiệt tác trên bức tranh cuộc đời mình. Bạn phải xác định rõ ràng điều gì khiến bạn hạnh phúc nhất trong mọi việc bạn đang làm.

Hãy quyết định những gì phù hợp với mình trước khi quyết định bạn có thể làm gì. Hãy khắc họa thật chi tiết cuộc sống lý tưởng của bạn. Đừng lo lắng về quãng đường từ điểm xuất phát đến đích. Ngay lúc này, hãy chỉ tập trung tưởng tượng một tương lai hoàn hảo dành cho bạn. Trong những chương tiếp theo, bạn sẽ học được cách biến tưởng tượng trở thành hiện thực.

# CHƯƠNG 2: Bảy luật làm chủ tinh thần

Ngày nay, các thông tin thiết thực về cách đạt được thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào xuất hiện nhiều hơn bao giờ hết. Cho đến nay, mới chỉ có 5% dân số độc lập về tài chính khi nghỉ hưu; 80% người đang làm việc hiện nay muốn làm việc khác và 84% trong số họ thừa nhận rằng mình đang làm việc dưới, thậm chí dưới rất nhiều, mức khả năng; chỉ có 5% cảm thấy họ đang làm việc hết khả năng của mình.

Nhiều người trở nên ốm yếu, béo phì, mất cân đối và không khỏe mạnh như trước kia. Nước Mỹ đã phải chi rất nhiều tiền cho chăm sóc y tế, và chi phí này vẫn tiếp tục tăng lên. Ngày nay, chúng ta biết rằng rất nhiều bệnh phát sinh do tinh thần tiêu cực và bất hạnh. Thật ra, mọi người đang tự làm mình trở nên ốm yếu và tự đầu độc các mối quan hệ bằng chính suy nghĩ của họ.

Tại sao vẫn có quá nhiều người khăng khăng giữ những suy nghĩ tiêu cực và bi quan khi họ được tự do suy nghĩ bất cứ điều gì họ muốn? Tại sao có quá ít người được sống đúng với khả năng của họ?

QUÁ TRÌNH NGHIÊN CỨU

Hồi mới lớn, tôi không biết rằng nếu muốn giỏi một việc gì thì phải nghiên cứu kỹ lưỡng và siêng năng thực hành nó. Tôi đã nghĩ rằng mọi sự: sức khỏe, hạnh phúc, sự thanh thản, sự phát đạt và thành tích cao chỉ tùy thuộc vào số phận con người.

Việc sống với suy nghĩ đó, như đa số mọi người vẫn làm, sẽ đặt một người dưới Luật ngẫu nhiên. Nói theo cách đơn giản nhất, luật này phát biểu rằng nếu thất bại trong việc lập kế hoạch có nghĩa là đang lên kế hoạch cho sự thất bại.

Nếu muốn trở thành bác sĩ, bạn phải nghiên cứu và thực tập về ngành y. Nếu muốn trở thành một đầu bếp giỏi, bạn phải học nấu ăn bằng cách tìm đọc các sách dạy nấu ăn và sử dụng các công thức nấu ăn có sẵn. Nếu bạn muốn một cuộc sống đầy niềm vui, hạnh phúc và hoàn thiện tâm nguyện của mình, bạn phải tìm hiểu những người thành công và hạnh phúc nhất mà bạn biết và sau đó thực hiện những việc họ đã làm cho đến khi bạn đạt được kết quả tương tự.

Đối với tôi, đây là một suy nghĩ đáng ngạc nhiên. Điều này có vẻ quá đơn giản. Tất nhiên, không có điều quan trọng nào mà lại dễ dàng cả. Sẽ là sai lầm khi tin rằng nếu một điều gì đó đúng thì nó sẽ dễ dàng, giống như một mối quan hệ. Một số người nói rằng, nếu bạn phải làm việc thật sự để có được nó thì có lẽ trong nó có điều gì đó không đúng. Kiểu suy nghĩ này là tai họa cho hạnh phúc.

Khi tôi bắt đầu đi tìm chiếc chén thánh cho một cuộc sống tốt đẹp, tôi đã hình thành ba nguyên tắc hoạt động cơ bản, chúng đã giúp tôi rất nhiều.

Thứ nhất, cuộc sống rất khó khăn. Luôn là thế và sẽ luôn như thế. Không có ngoại lệ cho bạn, tôi hoặc bất cứ ai khác. Nếu bạn chấp nhận sự thật này, thì bằng cách này hay cách khác cuộc sống sẽ trở nên dễ chịu hơn đôi chút vì bạn không phải chịu đựng quá nhiều cảm giác thất vọng và bất công.

Thứ hai, việc bạn đã hay sẽ trở thành người như thế nào là tùy thuộc ở bạn. Bạn ở vị trí như hiện nay là do bạn đã lựa chọn. Bạn luôn được tự do lựa chọn hành động hay không hành động và cuộc sống hôm nay của bạn là tổng thể những sự lựa chọn của bạn, kể cả tốt lẫn xấu. Nếu bạn muốn tương lai khác đi thì bạn phải lựa chọn chính xác hơn.

Thứ ba, và là nguyên tắc quan trọng nhất, bạn có thể học được mọi điều bạn cần học để trở thành bất cứ ai và bất cứ điều gì bạn muốn. Có rất ít giới hạn và đa số chúng đều nằm ở bên trong chứ không phải bên ngoài con người bạn.

Nếu nhu cầu là mẹ của sáng tạo thì nỗi đau lại là cha của học thức. Chúng ta cần kích thích vào sự thất vọng và đau khổ trước khi tiếp nhận các ý tưởng và cách làm mới. Điều này chắc chắn đúng với tôi khi tôi bước vào tuổi đôi mươi.

Để tiến lên phía trước, bạn phải vừa học vừa không học một vài thứ. Bạn bị khóa vào nơi mà ở đó bạn đạt được trình độ kiến thức và kỹ năng hiện có. Bạn không thể đi xa hơn với những gì bạn biết được hiện nay. Tương lai của bạn rộng mở hay không phụ thuộc vào những điều mà bạn học và áp dụng được từ nay về sau.

Tôi bắt đầu nghiên cứu về thành công, hạnh phúc và thành tích dựa trên những nguyên tắc có trước. Chúng trở thành nền tảng để tôi xây dựng nên cấu trúc thượng tầng của phương pháp mà tôi sẽ chia sẻ với các bạn trong cuốn sách này. Mỗi phần của cuốn sách này bổ trợ cho các phần khác, giống

như một tòa nhà nguy nga, tráng lệ được xây lên, từng tầng từng tầng một, cho đến khi kết cấu hoàn chỉnh tạo nên sự huy hoàng lộng lẫy của tòa nhà.

TỪNG VIÊN GẠCH

Khi tôi bắt đầu nghiên cứu về tâm lý học và khoa học về sự thành đạt của con người, tôi đã dùng chính bản thân mình và hoàn cảnh của mình làm thử nghiệm xem cái gì đúng, cái gì sai. Bạn cũng phải làm tương tự như vậy. Hãy lắng nghe giọng nói bên trong bạn. Cho dù bạn có thể đã học hay đã chọn điều gì đó để tin, bạn hãy cứ đặt ra câu hỏi: “Điều đó có đúng với mình không?”

Bạn sẽ hiểu đầy đủ hơn ở Chương 6 rằng những người giỏi luôn tin tưởng sâu sắc vào bản thân. Họ rất nhạy cảm với điều đúng đắn. Bạn cũng nên như họ. Bạn nên nhận thức rằng mọi điều trong cuốn sách này đều có ý nghĩa, nếu không thì hãy đặt nó sang một bên, và sau đó đọc lại nó khi thấy nó có ý nghĩa hơn.

Theodore Roosevelt từng nói: “Hãy làm những gì bạn có khả năng, với những gì bạn có, ở đúng vị trí của bạn”. Đó là những gì mà tôi đã làm. Khi tôi bắt đầu đặt câu hỏi tại sao một số người lại thành công hơn những người khác, tôi đã nghiên cứu rất nhiều. Mặc dù là một sinh viên nghèo nhưng tôi rất ham đọc sách và không ngại lao động vất vả. Trong khi những người xung quanh tôi hẹn hò và đi nhảy đầm thì tôi lao vào học, bù vào khoảng thời gian bị mất.

Một điều tôi đã học được là, nếu chỉ cần đọc những cuốn sách và ý tưởng để có một cuộc sống tuyệt vời thì chúng ta đều giàu có và hạnh phúc. Ngày nay có rất nhiều sách vở, băng ghi âm, băng video và các khóa học về cách thức để thành công trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, và tôi chưa bao giờ đọc, xem hay nghe một thứ gì đó mà lại không có giá trị. Nhưng tất cả những điều đó cộng lại cũng vẫn chưa đủ.

Bạn phải có một phương pháp. Nếu không có phương pháp để hợp nhất những ý tưởng đã học được thì bạn chỉ giống như một người đang cố gắng lắp những miếng ghép hình mà không có tranh mẫu. Dù phương pháp đó là gì thì vẫn tốt hơn là không có phương pháp nào. Nhưng bạn phải nghiên cứu phương pháp và sau đó, áp dụng nó đến cùng, cho đến khi bạn đạt được kết quả như mong muốn.

Để làm chủ bất cứ vấn đề phức tạp nào, ai cũng phải học hỏi từ những người

đi trước đã chứng tỏ được sự làm chủ của mình trong lĩnh vực đó. Điều này đúng trong các ngành luật, y học, kỹ thuật và kinh doanh. Điều này cũng đúng trong quan hệ của con người, trong hạnh phúc, sức khỏe, sự giàu có và thanh thản trong tâm hồn. Hầu như bất cứ thứ gì bạn từng muốn có hay muốn làm đều tuân theo nguyên tắc: học tập và làm việc chăm chỉ. Nhưng bạn phải có phương pháp và bạn phải sử dụng nó có hiệu quả.

## NHỮNG NGUYÊN TẮC HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Nguyên nhân chủ yếu của rất nhiều yếu kém và thất bại chỉ đơn giản là mọi người không biết cách phát huy tối đa khả năng của mình. Họ không biết cách sử dụng bản thân để có được niềm hạnh phúc và thành công tột đỉnh. Họ không biết các nguyên tắc hoạt động cơ bản và kết quả là, họ đã lãng phí rất nhiều thời giờ, thậm chí nhiều năm để hoạt động dưới mức khả năng của mình.

Hãy tưởng tượng, ai đó đưa cho bạn một chiếc máy tính cá nhân hiện đại và đắt tiền. Nó được chuyển đến nhà bạn và khi bạn lấy tất cả bộ phận ra khỏi hộp, bạn phát hiện ra rằng có một thứ duy nhất bị thiếu, đó là cuốn sách hướng dẫn cách lắp đặt và sử dụng. Bạn chưa được đào tạo gì về máy tính cũng như ngôn ngữ lập trình. Lúc này bạn phải nghiên cứu xem chiếc máy tính đó hoạt động thế nào, lắp đặt nó ra sao, vận hành nó thế nào, lập trình ra sao và làm cách nào để nó giúp ích cho bạn nhất. Bạn nghĩ bạn sẽ mất bao lâu để, mà không có sự giúp đỡ hay hướng dẫn, tìm ra cách sử dụng máy tính cá nhân trong điều kiện đó.

Câu trả lời là, ngay cả khi bạn có động cơ thúc đẩy và có quyết tâm cao, bạn vẫn có thể mất hàng năm trời mới tìm ra cách vận hành chiếc máy tính. Và chắc chắn, trước đó rất lâu bạn đã chuyển hướng sang các việc khác rồi quay lại công việc của mình cũng theo kiểu cổ lỗ và chậm chạp như vậy.

Bây giờ, hãy tưởng tượng, bạn nhận được một chiếc máy tính tương tự, nhưng lần này nó rất hoàn chỉnh với một cuốn sách hướng dẫn rất dễ sử dụng, ngoài ra còn có một chuyên gia máy tính đến và chỉ dẫn cho bạn, từng bước một, cách lắp đặt máy tính, cách vận hành, cách lập trình và cách vận hành nó để đạt hiệu quả tối đa.

Với cuốn sách hướng dẫn và chuyên gia đào tạo, bạn có thể lắp một chiếc máy tính và sử dụng nó chỉ trong một buổi chiều. Từ đó, bạn sẽ sử dụng nó ngày càng tốt hơn, chất lượng và số lượng công việc mà bạn tạo ra sẽ tăng lên nhanh chóng.

Điều đáng chú ý ở đây là: Bạn bước vào thế giới này mà không có một cuốn sách hướng dẫn nào cả. Bạn sinh ra với một trí não đáng kinh ngạc, với sự phức tạp và khả năng lớn đến nỗi chúng ta chưa thể hiểu hết về chúng. Cơ quan kỳ lạ nặng 1,5 kg này của bạn chứa đến gần 100 tỷ tế bào và có thể xử lý 100 triệu mẩu thông tin mỗi giờ. Nó duy trì một sự cân bằng hóa học hoàn hảo tại mỗi tế bào trong hàng tỷ tế bào trong cơ thể bạn thông qua hệ thần kinh tự trị của bạn. Nếu bạn học được cách sử dụng hợp lý bộ não này, bạn có thể đưa bạn từ chỗ nghèo khổ đến chỗ giàu sang, từ kẻ cô đơn thành người được mọi người biết đến, từ người ốm yếu thành người khỏe mạnh và từ chỗ thất vọng, buồn chán đến chỗ có vui vẻ và hạnh phúc.

Mục đích của toàn bộ cuốn sách này hướng dẫn bạn đạt được thành công tột đỉnh. Nó sẽ chỉ dẫn cho bạn cách khai thác khả năng đáng kinh ngạc của trí não bạn để mang lại cho bạn bất cứ điều gì mà bạn thật sự mong muốn trong cuộc sống.

## TRÍ TUỆ ĐA CHIỀU CỦA BẠN

Trí tuệ của bạn giống như bộ phận xử lý trung tâm trong một mạng lưới máy tính lớn. Nó do một số nhà điều hành truy cập, điều khiển hay lập trình. Tất cả dữ liệu đưa vào có tác động và gây ảnh hưởng đến các dữ liệu khác. Toàn bộ thông tin thu vào có thể ảnh hưởng ngay đến các dữ liệu đang được xử lý bởi bất kỳ người sử dụng nào. Những thông tin mới, dù là đúng hay sai, đều có thể lập tức thay thế cho các hoạt động trong từng khu vực khác.

Trí tuệ tiềm thức là bộ phận xử lý trung tâm của bạn. Nhiệm vụ chính của bạn trong nỗ lực đạt được mục tiêu là phải lập trình lại bộ phận này để những gì bạn suy nghĩ, cảm nhận và tin tưởng đều tương đương với những gì bạn muốn trải qua và có được.

Các cổng tiếp nhận vào trí tuệ tiềm thức của bạn nằm ở cả bên trong và bên ngoài. Xét về bên trong, bạn chịu ảnh hưởng của các suy nghĩ, bức tranh tinh thần hay trí tưởng tượng và cảm giác của bạn. Xét về bên ngoài, bạn chịu tác động của môi trường gợi nhớ, bởi mọi thứ được ghi nhớ trong nhận thức của bạn. Bạn bị ảnh hưởng bởi những gì bạn làm, nói, nghe, nhìn, đọc, xem, và đặc biệt, bởi những người cộng tác với bạn và những cuộc trò chuyện mà bạn tham gia. Mỗi yếu tố ảnh hưởng này đều có thể gây ra hay kích thích một hay nhiều yếu tố ảnh hưởng khác. Tất cả các ảnh hưởng đó kết hợp lại, đã và đang tạo nên con người bạn ngày nay cũng như từng mặt trong cuộc sống của bạn.

Khi bạn có một suy nghĩ, vì bất kỳ lý do gì, nó thường sinh ra một suy nghĩ khác, hay thậm chí là một luồng nhận thức đưa bạn đi xa khỏi suy nghĩ ban đầu. Ý thức của bạn tuôn trào, giống như một dòng nước xiết, đưa bạn đến với những mục tiêu của mình hoặc rời xa nó, phụ thuộc vào mức độ kiểm soát tinh thần mà bạn sử dụng.

Những suy nghĩ của bạn sinh ra hình ảnh hoặc bức tranh phù hợp với chúng, và hình ảnh này có thể dẫn đến hình ảnh khác và tách xa khỏi suy nghĩ sinh ra chúng lúc đầu hoặc quay trở lại với nó.

Suy nghĩ hay hình ảnh tạo ra các loại cảm xúc. Tự bản thân các cảm xúc của bạn tạo ra các suy nghĩ và hình ảnh, sau đó các suy nghĩ và hình ảnh này tạo ra thêm những cảm giác mới và cứ tiếp tục như thế.

Những ý nghĩ của bạn, hình ảnh bạn nắm giữ, cảm giác bạn trải qua đều tạo nên ngôn từ và hành động phù hợp với chúng. Nếu bạn đang nghĩ về mục tiêu của mình, nếu bạn có thể nhìn thấy mục tiêu đó như thể chúng đã được thực hiện, và nếu suy nghĩ này khiến bạn thấy tích cực và nhiệt thành thì bạn sẽ nói tích cực và hành động có hiệu quả.

Những gì bạn đọc được đều có thể tác động đến suy nghĩ, hình ảnh, cảm giác, ngôn từ và hành động của bạn, và ngược lại, những suy nghĩ, hình ảnh, cảm giác, ngôn từ và hành động này cũng tác động trở lại những cái mà bạn sẽ đọc sau đó. Những người quanh bạn, cuộc đối thoại của bạn sẽ ảnh hưởng đến cách bạn nói năng, đi lại, trò chuyện và cư xử.

Ngoài tất cả các yếu tố này, những trải nghiệm đã qua, lịch sử bổ sung, dù là tốt hay xấu, đều tạo thêm sắc màu cho thái độ và sự nhận thức của bạn đối với mọi việc xảy ra với bạn và xung quanh bạn.

Nếu điều này nghe có vẻ hơi phức tạp thì quả đúng là nó phức tạp. Trí não và cuộc sống của bạn giống như một căn phòng có rất nhiều nhạc công đang chơi các loại nhạc cụ khác nhau, các giai điệu khác nhau, và tất cả đang cố gắng thu hút sự chú ý của bạn. Giữa sự hỗn độn này, có gì ngạc nhiên khi đa số mọi người đều cảm thấy không thể kiểm soát được cuộc sống của mình? Có gì ngạc nhiên khi đa số thà làm điều gì đó khác, ở một nơi khác và trong nhiều trường hợp, với những người khác còn hơn? Có gì ngạc nhiên khi đa số mọi người đều cảm thấy mình có thể làm tốt hơn nhiều so với những gì mà các nhạc công đang làm, nhưng họ lại không thể thay đổi? Trạng thái này vừa là thách thức vừa là cơ hội lớn trong cuộc đời bạn.

Nhiệm vụ chính của bạn, trong việc kiểm soát cuộc sống và tương lai của mình, là trở thành nhạc trưởng trong dàn nhạc của riêng mình. Bạn phải kiểm soát được các khía cạnh bên trong và bên ngoài cuộc đời bạn và làm cho chúng hài hòa xung quanh một chủ đề trung tâm bạn đã chọn. Nhiệm vụ của bạn là chơi một bản nhạc hay cho cuộc sống của bạn, để cuộc đời bạn trở thành một màn trình diễn vĩ đại.

CÁC LUẬT TINH THẦN

Bạn có thể đã biết trong vũ trụ có hai loại luật: luật do con người tạo ra và luật tự nhiên. Bạn có thể vi phạm luật do con người tạo ra, như luật giao thông và bạn bị bắt hoặc không. Nhưng nếu bạn cố tình vi phạm luật tự nhiên thì lần nào bạn cũng sẽ bị bắt gặp, không có bất kỳ một ngoại lệ nào.

Các quy luật tự nhiên chia làm hai loại: vật chất và tinh thần. Hoạt động của luật vật chất, như điều khiển điện hoặc cơ, có thể được chứng minh bằng thí nghiệm và thực hành.

Tuy nhiên, luật tinh thần, chỉ có thể được chứng minh bằng trải nghiệm và trực giác và bằng cách chứng kiến chúng hoạt động trong cuộc sống của chính bạn.

Vào khoảng năm 2.000 trước Công nguyên, tức là cách đây khoảng 4.000 năm, người ta đã viết về một số luật tinh thần. Trong thế giới cổ xưa, các luật hay các nguyên tắc này được truyền dạy ở "trường học huyền bí". Học sinh của trường học này phải trải qua một giai đoạn đào tạo kéo dài, mất nhiều năm, trong đó các luật này dần dần được giới thiệu.

Thời kỳ đó, người ta không có ý định chia sẻ các luật này với tất cả mọi người. Hiệu trưởng của những ngôi trường cổ xưa đó cảm thấy người bình thường sẽ hiểu sai và sử dụng sai các luật này, và vào thời điểm đó thì có thể quan niệm ấy đúng.

Ngày nay, người ta đã thảo luận và viết về các luật này một cách công khai, mặc dù chỉ một phần nhỏ dân số nhận thức được chúng. Trong quá trình nghiên cứu cuộc sống và câu chuyện về những con người thành công, tôi nhận thấy đa số họ đều đã sử dụng các luật này và kết quả là chỉ trong hai hay ba năm, họ có thể đạt được những gì mà người bình thường phải mất cả đời mới có được. Trên thực tế, tất cả thành công đích thực và lâu dài đều xuất phát từ việc tổ chức cuộc sống hài hòa với các luật chung này.

Đây là một điểm quan trọng: luật tinh thần cũng giống luật vật chất ở chỗ

chúng luôn có hiệu lực. Ví dụ, luật hấp dẫn có ở khắp mọi nơi trên hành tinh, 24 giờ mỗi ngày. Nếu bạn nhảy từ một tòa nhà mười tầng xuống thì bạn sẽ rơi xuống vỉa hè với một lực tương đương như khi bạn nhảy từ khu trung tâm của New York hay Tokyo.

Các luật tinh thần cũng luôn hoạt động ở mọi thời điểm, mặc dù chúng ta không dễ thấy được ảnh hưởng vật chất của chúng. Khi nào cuộc sống của bạn diễn ra suôn sẻ nghĩa là suy nghĩ và hoạt động của bạn hài hòa với các luật tinh thần vô hình này. Còn khi nào bạn gặp vấn đề, thì đó là vì bạn đang vi phạm một trong số các luật này, dù bạn có biết chúng hay không. Bởi vì chúng là tâm điểm cho hạnh phúc nên bạn cần nắm vững và kết hợp chúng với mọi việc bạn làm.

1. Luật kiểm soát

Luật kiểm soát phát biểu rằng, bạn cảm thấy tích cực với bản thân đến mức kiểm soát được cuộc sống của chính mình; ngược lại, bạn cảm thấy tiêu cực với bản thân đến mức không thể kiểm soát hay bị kiểm soát bởi một thế lực bên ngoài, bởi một người hay một tác động nào đó.

Luật hay nguyên tắc này được thừa nhận rộng rãi trong môn tâm lý học. Nó được gọi là lý thuyết "nhân kiểm soát". Người ta thống nhất rằng hầu hết mọi căng thẳng, lo lắng và căn bệnh thần kinh xảy ra là kết quả của việc cảm thấy mình ở ngoài tầm kiểm soát hoặc không thể kiểm soát được một số mặt trong cuộc sống của mình.

Ví dụ, nếu bạn cảm thấy cuộc sống của bạn bị chi phối bởi các khoản nợ, ông chủ, sức khỏe yếu hay bởi những mối quan hệ khó chịu hoặc cách cư xử của người khác thì bạn luôn có tâm trạng căng thẳng. Sự căng thẳng biểu hiện ra bằng sự cáu kỉnh, tức giận và oán giận. Nếu không giải quyết được, nó có thể phát triển thành chứng mất ngủ, sự phiền muộn hay ốm yếu dưới nhiều hình thức.

Bạn phải chịu trách nhiệm với cuộc sống, hạnh phúc và niềm tin của chính mình hay bạn bị người khác kiểm soát, không được giúp đỡ, bị mắc kẹt như một nạn nhân.

Trong mỗi trường hợp, việc kiểm soát cuộc sống nên bắt đầu với việc kiểm soát suy nghĩ, thứ duy nhất mà bạn có thể hoàn toàn kiểm soát được. Việc bạn nghĩ như thế nào về một tình huống sẽ quyết định cách bạn cảm nhận, và chính cách bạn cảm nhận lại quyết định cách cư xử của bạn.

Tính kỷ luật tự giác, sự tự chủ và bình tĩnh đều bắt đầu với việc bạn kiểm soát được suy nghĩ của mình. Như Đệ nhất phu nhân Eleanor Roosevelt từng nói: “Không ai có thể khiến bạn cảm thấy thấp kém nếu bạn không chấp nhận điều đó”.

Về cơ bản, có hai cách để bạn kiểm soát được bất kỳ tình huống nào khiến bạn cảm thấy căng thẳng hay bất hạnh. Một là, bạn có thể hành động. Bạn tiến lên phía trước và làm gì đó để thay đổi điều đó. Bạn khẳng định bản thân trong tình huống đó và làm cho nó khác đi bằng cách này hay cách khác. Và cách thứ hai cũng rất đơn giản, bạn chỉ cần bước đi. Bạn có thể lấy lại khả năng kiểm soát bằng cách lờ đi một người hay một tình huống nào đó và chuyển sang làm một việc khác.

Một trong những nhiệm vụ chính của bạn là phải đạt được và giữ cho cuộc sống của bạn luôn trong tầm kiểm soát. Đây là cơ sở nền tảng để bạn xây dựng hạnh phúc và thành công lớn hơn trong tương lai. Hãy đảm bảo là nó được duy trì liên tục.

2. Luật nhân quả

Luật nhân quả phát biểu rằng, mỗi kết quả trong cuộc sống của bạn đều có một nguyên nhân. Nó còn được gọi là “Luật sắt của vũ trụ”. Theo luật này, mọi thứ diễn ra đều có lý do, dù bạn có biết lý do đó hay không. Không có sự ngẫu nhiễn nào. Chúng ta sống trong một vũ trụ có kỷ luật bị chi phối chặt chẽ bởi luật và sự hiểu biết này là trung tâm của các luật hay nguyên tắc khác.

Theo luật nhân quả, có nguyên nhân cụ thể của thành công và có nguyên nhân cụ thể cho những thất bại. Có nguyên nhân cụ thể cho sức khỏe hay đau ốm. Có nguyên nhân cụ thể cho hạnh phúc hay nỗi buồn. Nếu bạn muốn có được nhiều kết quả mà bạn mong muốn trong cuộc sống thì một việc đơn giản là tìm ra được nguyên nhân và lặp lại chúng. Nếu có một kết quả nào trong cuộc sống mà bạn không thích, bạn cần phải tìm bằng được nguyên nhân của nó và loại bỏ chúng.

Luật này rất đơn giản nhưng nó gây trở ngại cho đa số mọi người. Họ tiếp tục làm hay không làm các việc tạo cho họ sự buồn chán và thất vọng, và sau đó họ trách cứ những người khác hoặc xã hội vì những vấn đề của họ.

Sự điên rồ được định nghĩa là “làm những điều giống nhau theo một cách giống nhau nhưng lại hy vọng đạt được kết quả khác”. Ở mức độ nào đó, tất

cả chúng ta đều phạm lỗi này. Chúng ta cần đối mặt với xu hướng này một cách nghiêm túc và giải quyết nó một cách trung thực.

Người Scotlen có câu tục ngữ: ”Thà thắp sáng một ngọn nến bé nhỏ còn hơn là ngồi nguyền rủa bóng tối”. Tốt hơn chúng ta hãy ngồi xuống và phân tích cẩn thận nguyên nhân gây ra khó khăn chứ đừng thất vọng và giận dữ về chúng.

Có một câu tục ngữ nói rằng: “Gieo gió, gặp bão”. Quan điểm này của luật nhân quả được gọi là luật của sự gieo và gặt. Nó phát biểu rằng bạn gieo cái gì thì bạn sẽ gặt được cái đó. Và tất cả những gì bạn thu được ngày hôm nay đều là kết quả của những gì bạn đã gieo trong quá khứ. Nếu bạn hy vọng thu được một mùa vụ khác ở bất cứ lĩnh vực nào trong tương lai, thì bạn cần phải gieo loại hạt khác ngay hôm nay và tất nhiên, điều này có quan hệ cơ bản với những hạt giống tâm hồn.

Ứng dụng quan trọng nhất của luật nhân quả hay luật gieo và gặt, là: “Suy nghĩ là nguyên nhân và điều kiện của kết quả”.

Suy nghĩ của bạn là nguyên nhân cơ bản cho những tình huống bạn gặp phải trong cuộc sống. Mọi thứ bạn từng trải qua đều bắt đầu bằng một kiểu suy nghĩ nào đó của bạn hay của người khác.

Mọi thứ bạn đang và sẽ trở thành là kết quả của cách bạn suy nghĩ. Nếu bạn thay đổi chất lượng suy nghĩ thì chất lượng cuộc sống của bạn sẽ thay đổi. Sự thay đổi trong những trải nghiệm bên ngoài của bạn sẽ kéo theo thay đổi trải nghiệm bên trong.

Cái hay của luật bất biến này là ở chỗ, bằng cách chấp nhận nó, bạn sẽ kiểm soát được toàn bộ suy nghĩ, cảm giác và kết quả của bạn. Bằng cách áp dụng luật nhân quả, bạn sẽ hài hòa được với Luật kiểm soát. Bạn sẽ có cảm nhận tích cực hơn về bản thân và thấy mình hạnh phúc hơn.

Mỗi mặt của sự thành công hay thất bại trong công việc đều có thể được giải thích dựa trên cơ sở này. Nếu bạn gieo nguyên nhân đúng, bạn sẽ gặt được kết quả như mong muốn. Nếu bạn sản xuất ra sản phẩm và dịch vụ có chất lượng mà khách hàng muốn và cần có và sẵn sàng trả tiền, sau quảng cáo rầm rộ sản phẩm, bạn sẽ bán được nhiều sản phẩm đó. Nếu bạn không làm được như vậy thì bạn không thể có được kết quả như thế.

Nếu bạn làm những việc có chất lượng cao rồi đạt được kết quả giúp công ty tăng trưởng và phát triển thì bạn sẽ thành công và thấy hạnh phúc trong sự

nghiệp. Nếu bạn đối xử tốt với người khác, họ cũng sẽ đối xử tốt với bạn. Bạn sẽ không bị cuộc sống chi phối và sẽ luôn kiểm soát được nó.

3. Luật lòng tin

Luật lòng tin phát biểu rằng, bất cứ điều gì bạn tin tưởng chân thành, nó sẽ trở thành hiện thực. Bạn càng có niềm tin mãnh liệt là một điều gì đó sẽ trở thành hiện thực thì điều đó càng dễ trở thành hiện thực. Thật sự tin tưởng vào một điều gì đó nghĩa là bạn không thể tưởng tượng được nó sẽ trở thành một cái gì đó khác.

William James của trường Đại học Harvard nói rằng: "Niềm tin tạo ra thực tại". Trong Kinh thánh có câu: "Với niềm tin, việc thực hiện tùy thuộc vào con". Nói cách khác, bạn không nhất thiết phải tin tưởng vào những gì bạn nhìn thấy nhưng bạn phải nhìn thấy được những gì mà bạn tin tưởng.

Ví dụ, nếu bạn tin tưởng tuyệt đối rằng bạn sẽ đạt được thành công lớn trong cuộc sống, sau đó cho dù điều gì xảy ra cũng không quan trọng, bạn sẽ tiếp tục tập trung vào mục tiêu của bạn. Không gì có thể ngăn cản bạn được.

Mặt khác, nếu bạn tin tưởng rằng thành công là do may mắn hay tình cờ, thì bạn sẽ dễ dàng trở nên chán nản và thất vọng khi mọi việc không diễn ra như bạn mong muốn. Niềm tin của bạn sẽ quyết định việc bạn thành công hay thất bại.

Nhìn chung, mọi người có một trong hai thế giới quan. Một là thế giới quan tích cực. Nếu bạn có quan điểm thế giới nhân đạo thì nói chung, bạn tin tưởng rằng thế giới là một nơi tốt đẹp hiền hòa. Bạn có xu hướng quan sát những điều tốt đẹp trong mỗi con người, mỗi hoàn cảnh và tin tưởng rằng có rất nhiều cơ hội xung quanh bạn. Bạn tin tưởng vào tương lai, vào bản thân và người khác. Về cơ bản, bạn có thái độ lạc quan.

Hai là thế giới quan tiêu cực. Một người có thế giới quan tiêu cực về cơ bản là bị động và có thái độ bi quan đối với chính bản thân họ và cuộc sống. Người đó tin rằng: "Những người giàu sẽ ngày càng giàu hơn, những người nghèo sẽ ngày càng nghèo đi" và, cho dù bạn có làm việc chăm chỉ như thế nào thì bạn cũng vẫn không thể phát triển.

Kiểu người này chỉ nhìn thấy sự bất công, áp bức và bất hạnh ở khắp nơi. Khi những điều không hay xảy ra với họ, như vẫn thường thế, họ đổ lỗi cho sự kém may mắn và cho người khác. Họ nghĩ mình là nạn nhân. Vì thái độ này mà họ không thật sự yêu quý hay tôn trọng bản thân họ.

Những người có thái độ lạc quan thường hoạt bát, vui vẻ và với họ, thế giới là một vùng đất tốt đẹp, tươi sáng.

Tuy nhiên, chướng ngại tinh thần lớn nhất mà bạn sẽ phải vượt qua là những thứ còn ẩn chứa trong niềm tin của bạn. Chúng hạn chế bạn trên một số mặt. Chúng kéo bạn trở lại bằng cách ngăn chặn sự cố gắng của bạn. Chúng thường xuyên làm bạn chứng kiến những điều không có thật.

Bạn có thể cảm nhận rằng mình không thông minh lắm bởi lực học ở trường của bạn chỉ đạt mức trung bình. Bạn tin rằng bạn thiếu khả năng sáng tạo, hoặc trong khả năng học và ghi nhớ. Bạn cảm thấy mình chưa thật sự thân thiện, luôn lo lắng về tiền bạc. Một số người cảm thấy không thể giảm cân, bỏ thuốc hay thích người khác giới.

Nhưng dù bạn tin vào điều gì, nếu niềm tin đó mãnh liệt, nó sẽ trở thành hiện thực. Thậm chí, nếu niềm tin của bạn là sai, nhưng nếu bạn tin tưởng vào những điều đó thì chúng cũng có thể trở thành hiện thực.

Tôi đã tụt dốc và coi thường bản thân trong nhiều năm. Giống như nhiều người, tôi không tốt nghiệp được phổ thông. Tôi đã đứng nhìn những người tốt nghiệp đại học với sự kính nể. Từ trong vô thức, tôi cho rằng tương lai là có giới hạn. Vì thế, tôi chỉ đặt những mục tiêu giới hạn cho mình và tôi không ngạc nhiên nếu không thể đạt được các mục tiêu đó. Rốt cuộc, kết quả rất ở trường của tôi rất kém.

Một lần, tôi đọc được câu chuyện có thật về một chàng trai đến từ một thị trấn nhỏ đã tốt nghiệp phổ thông với tấm bằng loại A. Sau đó, anh ta nộp đơn vào trường đại học quốc lập. Để được nhận vào học, anh ta phải đỗ kỳ thi SAT. Vài tuần sau, anh ta nhận được thư thông báo anh ta đứng ở phân vị thứ 99 và được nhận vào học bắt đầu từ mùa thu đó.

Anh ta rất hạnh phúc vì được nhận vào học, nhưng có một vấn đề xảy ra. Anh ta không biết về phân vị và anh ta kết luận nhầm phân vị thứ 99 là chỉ số IQ. Anh ta biết chỉ số IQ trung bình là 100 và thấy mình không bao giờ có thể học tốt ở bậc đại học với trí thông minh “hạn chế” đó.

Sau đó trong cả học kỳ, anh ta suýt trượt hầu hết các môn. Cuối cùng, giáo viên chủ nhiệm gọi anh ta lại và hỏi tại sao anh lại có kết quả quá kém đến vậy?

Anh ta trả lời: “Thầy không thể trách em. IQ của em chỉ đạt mức 99 thôi”. Thầy giáo hỏi: “Tại sao em nói như vậy”. Anh ta trả lời: “Đó là những gì ghi

trong thư nhập học của em ạ”. Khi thầy giáo hiểu điều gì đã xảy ra, ông bèn giải thích sự khác nhau giữa IQ và phân vị.

“Phân vị thứ 99 nghĩa là em đạt được điểm bằng hoặc cao hơn 99% tổng số sinh viên ở Mỹ đã tham gia kỳ thi này. Em là một trong số những sinh viên xuất sắc nhất trong trường đại học này”.

Khi chàng trai nhận ra sai lầm và thay đổi niềm tin về trí thông minh của mình, anh ta trở thành một con người khác.

Anh ta trở lại lớp học và công việc với một cảm giác về năng lực và sự tự tin mới. Cuối học kỳ đó, anh ta được tuyên dương và nằm trong danh sách mười sinh viên xuất sắc nhất lớp.

Câu chuyện này là một bài học đáng giá với bạn, cũng như nó từng có giá trị đối với tôi. Chúng ta thường dễ dàng chấp nhận việc chúng ta bị hạn chế ở một số mặt nào đó. Sau đó, chúng ta lờ đi hay chối bỏ bất cứ dấu hiệu nào mâu thuẫn với những gì mà chúng ta quyết định tin vào.

Một giáo viên nói với một cậu học sinh: “Em có thể chơi nhạc cụ nào không?”

Cậu bé trả lời: “Em không biết. Em chưa thử bao giờ”.

Theo cách nào đó, bạn cũng giống như cậu bé này. Bạn không biết những gì bạn thật sự có thể làm được. Đừng vội đánh giá thấp bản thân. Đừng chấp nhận những giới hạn trong khả năng của mình. Bạn có thể làm được nhiều hơn những gì bạn từng làm trước đây.

Đa số niềm tin tự giới hạn của bạn hoàn toàn không đúng. Chúng dựa trên cơ sở các thông tin bị động mà bạn đã tin và chấp nhận như là sự thật. Và khi bạn chấp nhận, niềm tin của bạn sẽ biến nó trở thành hiện thực. Giống như Henry Ford* đã nói: “Dù bạn tin rằng bạn có thể làm được một điều gì đó, hoặc nếu bạn tin bạn không thể, bạn vẫn luôn đúng”.

4. Luật mong đợi

Luật mong đợi phát biểu rằng bất cứ điều gì bạn hy vọng với một niềm tin chắc chắn sẽ trở thành lời tiên đoán cho sự hoàn thiện bản thân của chính bạn. Nói cách khác, những gì bạn đạt được không nhất thiết phải là thứ bạn muốn có trong cuộc sống nhưng phải là thứ bạn mong đợi. Sự mong đợi của bạn có ảnh hưởng mạnh mẽ, vô hình khiến con người cư xử và tạo ra các

tình huống như bạn đã dự đoán trước.

Những người thành đạt đều tự tin, hy vọng và chủ động. Họ mong muốn được thành công, được mọi người yêu quý, được hạnh phúc và họ hiếm khi bị thất vọng.

Những người không thành công thường có thái độ tiêu cực, chỉ trích và bi quan và bằng cách này hay cách khác, thái độ này sẽ dẫn đến những tình huống làm chấm dứt ngay những gì mà họ mong muốn.

Trong cuốn sách Pygmalion in the Classroom (Hiệu ứng Pygmalion trong lớp học), Tiến sĩ Robert Rosenthal của trường Đại học Harvard đã miêu tả sự mong đợi của giáo viên có ảnh hưởng to lớn đến biểu hiện của học sinh như thế nào. Ông cũng nhận ra rằng, nếu học sinh cảm thấy được kỳ vọng là sẽ học tốt thì các em sẽ học tốt hơn rất nhiều so với khi không được kỳ vọng.

Trong một thí nghiệm nổi tiếng do Tiến sĩ Rosenthal tiến hành ở Vịnh San Francisco vào những năm 1960, vào đầu năm học, hiệu trưởng mời ba giáo viên đến gặp và nói với họ: "Chúng tôi đã theo dõi cách giảng dạy và thấy các vị là những giáo viên giỏi nhất trường này. Chúng tôi sẽ giao cho mỗi người một lớp có những học sinh thông minh nhất trường. Những học sinh đó được lựa chọn trên cơ sở kiểm tra IQ, và chúng tôi hy vọng các em sẽ có tiến bộ vượt bậc, 20-30%, trong thành tích học tập vào năm tới. Nhưng vì không muốn bị kết tội là phân biệt đối xử nên chúng tôi mong các vị giữ kín bí mật này. Chúng tôi cũng không nói với phụ huynh học sinh và các vị cũng không nói với các học sinh về lớp học nâng cao này".

Các giáo viên này đã rất vui vẻ. Giấc mơ của một giáo viên là được dạy một lớp học toàn những học sinh có năng khiếu.

Trong suốt năm học đó, người ta đã giám sát các lớp học này và cả giáo viên. Dường như họ dạy học với trách nhiệm cao hơn. Họ kiên nhẫn hơn với học sinh chưa hiểu bài mới. Sau giờ học, họ dành nhiều thời gian hơn để dạy thêm cho học sinh. Khi một học sinh không hiểu bài, giáo viên đó cho rằng vấn đề là ở phương pháp giảng dạy chứ không phải lỗi của học sinh.

Vào cuối năm học, ba lớp học này dẫn đầu về điểm số không chỉ trong trường mà còn dẫn đầu trong quận với các bài kiểm tra chuẩn. Họ đã có bước nhảy vọt về thành tích học tập, cao hơn 20-30% so với những năm trước, đúng như dự đoán.

Khi kết quả của kỳ kiểm tra được công bố, hiệu trưởng mời các giáo viên đó

lên phòng mình. Ông chúc mừng họ vì đã có một năm học tuyệt vời với những học sinh của họ. Các giáo viên đó cảm ơn thầy hiệu trưởng vì đã trao gửi cho họ nhiều học sinh xuất sắc. Họ nói rằng việc dạy học trở nên dễ dàng khi họ có những học sinh như vậy và họ thích dạy năm học đó hơn bất cứ năm học nào khác.

Sau đó vị hiệu trưởng giải thích với họ rằng tất cả chỉ là một thí nghiệm. Những học sinh đó không có gì đặc biệt. Tên của họ được chọn ngẫu nhiên trong số học sinh của trường, họ được chỉ định ngẫu nhiên vào lớp học của ba giáo viên này. Thực tế, họ chỉ là những học sinh bình thường.

Khỏi phải nói, ba giáo viên đó đã rất ngạc nhiên. Làm sao những học sinh đó lại có thể thể hiện tốt đến vậy? Sau đó họ nghĩ lý do là họ là những giáo viên tuyệt vời. Chính khả năng chuyên môn của họ đã mang lại kết quả đó.

Thầy hiệu trưởng đã giải thích với họ rằng, họ cũng được chọn rất ngẫu nhiên. Vào đầu năm học, tên của tất cả giáo viên trong trường được đặt vào một cái mũ và họ là ba người đầu tiên được chọn.

Đây được gọi là thí nghiệm “có tính chất loại trừ”. Sự kỳ vọng mà thầy hiệu trưởng dành cho các giáo viên này rõ ràng và dứt khoát. Ông nói: “Các vị là những thầy giáo tuyệt vời và chúng tôi hy vọng các vị sẽ đạt được kết quả tuyệt vời với lớp học toàn học sinh ưu tú”.

Sự kỳ vọng mà các giáo viên này đặt vào học sinh là tuyệt đối và không được bộc lộ ra. Đơn giản là họ đối xử với học sinh như thể chúng rất thông minh và hy vọng chúng sẽ thể hiện phù hợp với những thông tin mà họ đã được cung cấp.

Trong cả hai trường hợp, sự kỳ vọng đều dựa trên thông tin sai. Tuy nhiên trong cả hai trường hợp, những kỳ vọng đó được tạo ra từ một nguồn đáng tin cậy, nên đã trở thành lời tiên đoán tự thực hiện.

Điều này rất quan trọng. Sự kỳ vọng của bạn tương ứng với mức độ tôn trọng của bạn và giá trị của nguồn đó. Bạn càng tôn trọng người khác bao nhiêu thì người đó càng có ảnh hưởng đến những kỳ vọng của bạn bấy nhiêu.

Hàng loạt các thí nghiệm cho thấy, khi giáo viên kỳ vọng học sinh của mình học tập tốt, các học sinh này sẽ học tập chăm chỉ và đáp ứng sự kỳ vọng của giáo viên.

Rất nhiều bậc cha mẹ từng tham gia buổi thuyết trình của chúng tôi đã thay đổi hình thức giáo dục con cái bằng cách yêu cầu giáo viên đối xử với các con họ như thể chúng có trí thông minh tuyệt vời. Họ nhận ra rằng, hầu hết các giáo viên đều sẵn sàng thực hiện ý tưởng đó. Sau đó, các bậc cha mẹ này cũng thực hiện những điều tương tự như thế ở nhà.

Kết quả thật đáng ngạc nhiên. Những học sinh từng đạt điểm C và điểm D đã tiến bộ và đạt đến điểm A và điểm B chỉ trong vòng hai tháng. Những học sinh từng không có mục đích khi đến trường và chán đi học vì kết quả học tập quá kém thì giờ trở nên say mê và thích thú học hành, nhờ chịu ảnh hưởng của bố mẹ và giáo viên, những người tin tưởng và kỳ vọng tích cực rằng chúng sẽ học tốt.

Bốn kiểu kỳ vọng

Có bốn nguồn kỳ vọng ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Trước tiên là sự kỳ vọng từ bố mẹ. Tất cả chúng ta đều được lập trình một cách vô thức là phải cố đáp ứng những kỳ vọng mà bố mẹ đặt vào chúng ta. Nhu cầu có được sự đồng thuận của bố mẹ vẫn tồn tại ngay cả khi họ không còn ở cùng chúng ta nữa. Nếu bố mẹ bạn hy vọng bạn làm việc tốt và tự tin, khuyến khích bạn thể hiện mình tốt nhất và trở thành người tốt nhất, thì điều này sẽ ảnh hưởng lớn đến con người bạn trong tương lai. Nếu bố mẹ bạn bày tỏ sự kỳ vọng với bạn theo kiểu tiêu cực, hoặc không kỳ vọng gì cả, thì tự nhiên, bạn sẽ cảm thấy có một gánh nặng của việc cố không làm cha mẹ thất vọng.

Nguồn kỳ vọng thứ hai tác động đến cách hành xử của bạn là sự kỳ vọng của các sếp của bạn. Những người làm việc dưới quyền các sếp có kỳ vọng tích cực luôn luôn cảm thấy vui vẻ hơn, thể hiện tốt hơn, và làm được nhiều việc hơn những người làm việc dưới quyền các sếp luôn có phản ứng tiêu cực và hay phê phán.

Nguồn kỳ vọng thứ ba là từ con cái, vợ hoặc chồng và nhân viên của bạn. Bạn có ảnh hưởng lớn đến nhân cách, thái độ cư xử và biểu hiện của những người tôn trọng và trông chờ sự hướng dẫn và phản hồi từ phía bạn. Bạn càng có vai trò quan trọng trong cuộc sống của người nào, thì sự kỳ vọng của bạn càng có ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự thể hiện của người đó. Bạn hãy tin tưởng vào những điều tốt đẹp nhất từ người khác. Họ sẽ luôn luôn cố gắng không làm bạn thất vọng.

Tôi thường nói với các con tôi: “Con là cậu bé (cô bé) tuyệt vời nhất thế giới”. Tôi nói với chúng rằng tôi yêu quý chúng, chúng là những đứa trẻ thật

tuyệt vời và chúng sẽ làm được nhiều điều vĩ đại trong cuộc sống.

Điều này có ảnh hưởng đến nhân cách của chúng không? Câu trả lời là có. Hãy tự kiểm nghiệm điều đó và bạn sẽ thấy. Rất nhiều người thành công cho rằng những tiến bộ họ có được là do ảnh hưởng từ một người mà họ tôn trọng, người luôn tin tưởng họ. Điều tốt đẹp nhất bạn có thể làm cho người khác là nói: "Tôi tin tưởng bạn, tôi biết bạn có thể làm được điều đó".

Nguồn kỳ vọng thứ tư là sự kỳ vọng của chính bạn. Bạn có thể tự tạo ra khuynh hướng tinh thần của mình, tạo ra sự tự tin khi tiếp cận thế giới riêng, hy vọng vào những điều tốt đẹp nhất trong mọi tình huống. Sự kỳ vọng của bạn tự nó cũng đủ mạnh để vượt qua tất cả tác động từ những kỳ vọng tiêu cực của một ai đó dành cho bạn.

Một người đã tốt nghiệp khóa học của tôi, khi đó đang thất nghiệp, đã nói với tôi rằng sáng nào anh cũng tự nhủ: "Mình tin hôm nay sẽ có điều gì đó tuyệt vời đến với mình".

Anh lặp đi lặp lại điều này cho đến khi anh phát triển được một thái độ kỳ vọng giúp anh háo hức chờ đợi mọi sự kiện trong ngày. Điều đáng ngạc nhiên là một loạt những điều tuyệt diệu bắt đầu đến với anh. Sau sáu tháng thất nghiệp, anh nhận được hai lời mời làm việc ngay trong tuần đầu tiên sau khi bắt đầu bài tập này. Vấn đề tài chính và khó khăn về luật pháp cũng biến mất một cách kỳ diệu. Những điều tuyệt diệu bắt đầu đến với anh ở mọi nơi.

Hãy tưởng tượng bạn đi loanh quanh cả ngày và tin rằng sẽ có điều gì đó tuyệt vời xảy ra với bạn. Hãy nghĩ xem bạn sẽ vui vẻ, lạc quan và tích cực hơn bao nhiêu nếu bạn hoàn toàn bị thuyết phục là mọi thứ đang quy tụ để mang lại cho bạn hạnh phúc và thành công.

Tôi có thể hứa với bạn điều này: nếu bạn cố gắng thực hiện bài tập này chỉ trong ba ngày, vào cuối ngày thứ ba, nhiều điều tuyệt diệu sẽ diễn ra với bạn.

Bạn không bao giờ đạt được cao hơn những gì bạn kỳ vọng ở bản thân. Vì chúng hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của bạn nên hãy chắc chắn rằng những kỳ vọng đó là phù hợp với mong muốn của bạn. Hãy luôn luôn kỳ vọng vào những điều tốt đẹp nhất về bản thân mình.

Khi bạn liên tục thực hiện luật tinh thần này, bạn sẽ có một sức mạnh vô tận để thực hiện được những điều tốt đẹp. Chỉ riêng sức mạnh của những kỳ vọng tích cực cũng có thể làm thay đổi toàn bộ nhân cách và cuộc sống của bạn.

5. Luật hấp dẫn

Luật hấp dẫn phát biểu rằng bạn là một nam châm sống. Bạn luôn thu hút vào cuộc sống của bạn những con người và tình huống hòa hợp với suy nghĩ ngự trị trong bạn. Những điều trong cuộc sống đã thu hút bạn vì chính con người của bạn, và đặc biệt vì suy nghĩ của bạn.

Bạn bè, gia đình, các mối quan hệ, công việc, các vấn đề và cơ hội của bạn đều thu hút bạn do cách nghĩ theo thói quen của bạn trong mỗi lĩnh vực.

Có một ví vụ về nguyên tắc này trong âm nhạc, được gọi là nguyên tắc sự cộng hưởng giao cảm. Nếu bạn có hai chiếc đàn piano trong một căn phòng rộng, bạn bấm nốt đô trên một chiếc đàn và sau đó bước đến chiếc đàn kia, bạn sẽ nhận thấy rằng nốt đô trên chiếc đàn kia cũng đang rung lên với cùng độ rung như chiếc đàn đầu tiên. Tương tự như vậy, bạn sẽ có xu hướng gặp và có quan hệ với những người và tình huống hài hòa với suy nghĩ và cảm giác ngự trị của chính bạn.

Khi bạn nhìn ra xung quanh, nhìn vào mọi mặt của cuộc sống, bạn sẽ thấy rằng toàn bộ thế giới của bạn là do chính bạn tạo ra. Và bạn càng đặt nhiều tình cảm của mình vào một suy nghĩ, thì "độ rung" càng lớn hơn và bạn càng nhanh chóng thu hút những con người và tình huống hài hòa với suy nghĩ trong cuộc sống của bạn.

Những người thành công thường thu hút được nhiều người thành công và vui vẻ khác. Những người bán hàng lạc quan, yêu đời hấp dẫn được nhiều khách hàng lớn hơn. Những doanh nhân tích cực thì hấp dẫn được nguồn nhân lực, khách hàng, nhà cung cấp và các chủ ngân hàng mà họ cần để xây dựng công ty thành công. Luật hấp dẫn hoạt động mọi nơi mọi lúc.

Giống như những luật tinh thần khác, luật hấp dẫn là trung tính. Nó có thể giúp bạn và cũng có thể làm bạn bị tổn thương. Luật này có thể được xem như một biến thể của luật nhân quả, hay luật gieo và gặt. Đây là lý do tại sao các nhà triết học lại nói:

Gieo suy nghĩ, gặt hành động;

Gieo hành động, gặt thói quen;

Gieo thói quen, gặt tính cách;

Gieo tính cách, gặt số phận.

Bạn có thể sở hữu nhiều hơn và làm được nhiều điều hơn, bởi vì bạn có thể thay đổi con người bạn. Bạn có thể thay đổi suy nghĩ ngự trị của bạn bằng cách nghiêm túc luyện tập luật tinh thần này. Bạn có thể rèn luyện trí tuệ bằng cách giữ cho suy nghĩ của bạn hướng về những gì bạn mong muốn và loại bỏ suy nghĩ về những gì bạn không muốn.

Những người chủ động sử dụng luật hấp dẫn theo hướng tích cực thường được gọi là may mắn. Đây chỉ là một cách giải thích cho lý do tại sao có quá nhiều điều tốt đẹp đến với cuộc sống của những người có mục tiêu rõ ràng và lạc quan tuyệt đối về thành công của họ.

6. Luật tương ứng

Luật tương ứng là một trong những luật quan trọng nhất và là luật tóm tắt giải thích cho nhiều luật khác. Nội dung của luật này là: "Bên trong thế nào thì bên ngoài thế ấy". Thế giới bên ngoài của bạn là sự phản chiếu thế giới bên trong của bạn.

Thế giới bên ngoài của các mối quan hệ của bạn tương ứng với con người bên trong, nhân cách bên trong bạn. Thế giới sức khỏe bên ngoài tương ứng với thái độ tinh thần bên trong bạn. Thế giới thu nhập và thành tích tài chính bên ngoài tương ứng với những suy nghĩ và chuẩn bị bên trong bạn. Cách người khác phản ứng với bạn phản ánh thái độ và cách cư xử của bạn đối với họ.

Chiếc ô tô bạn lái và tình trạng xe mà bạn giữ gìn tương ứng với trạng thái tinh thần của bạn vào một thời điểm nhất định. Khi bạn cảm thấy tích cực, tự tin và nắm được quyền kiểm soát cuộc sống, thì nhà ở, xe hơi và nơi làm việc của bạn sẽ được tổ chức tốt và có hiệu quả. Ngược lại, khi bạn thấy cồn việc quá tải hay thấy nản lòng và không vui, thì xe hơi, chỗ làm việc, nhà cửa thậm chí phòng ở của bạn sẽ phản ánh trạng thái lộn xộn và hỗn loạn này. Bạn có thể thấy tác động của luật tương ứng ở mọi nơi.

Mọi thứ đều là từ bên trong ra bên ngoài. Lỗi lầm lớn nhất của tôi khi còn trẻ là tập trung làm những điều tôi thích hơn là những gì tôi có thể làm. Tôi cảm thấy rằng mình có thể đạt được những điều mong muốn bằng cách thực hiện theo một phương pháp và kỹ năng nhất định. Cuối cùng, tôi học được rằng sự thực hành hợp lý là cần thiết nhưng chưa đủ.

Triết gia Đức, Goethe đã nói: "Mỗi người phải là gì đó mới có thể làm được điều gì đó". Bạn phải thay đổi bản thân. Bạn phải trở thành con người khác

từ bên trong trước khi bạn nhìn thấy kết quả khác bên ngoài.

William James* đã viết: “Cuộc cách mạng vĩ đại nhất trong cuộc đời tôi là việc khám phá ra rằng cá nhân có thể thay đổi được các yếu tố bên ngoài trong đời sống của họ bằng cách thay đổi thái độ tinh thần bên trong”.

Một trong những câu hỏi quan trọng nhất mà bạn nên tự hỏi là: “Mình có thể trở thành kiểu người nào để có được sự tôn trọng của những người mà mình quan tâm và sống cuộc sống như mình mong muốn?”

7. Luật cân bằng tinh thần

Luật cân bằng tinh thần còn được gọi là luật trí tuệ, được coi như sự trình bày lại các luật trước đó. Điều quan trọng là, luật này phát biểu rằng những suy nghĩ là sự cụ thể hóa chính mình. Những suy nghĩ của bạn, được tưởng tượng và lặp lại một cách sinh động, được tiếp thêm cảm xúc sẽ trở thành hiện thực. Mọi thứ bạn có được trong cuộc sống đều được tạo ra từ chính suy nghĩ của bạn, dù tốt hay xấu.

Nói cách khác, suy nghĩ cũng là một vật. Chúng cũng có cuộc sống riêng. Đầu tiên bạn sở hữu chúng, sau đó chúng sở hữu bạn. Bạn hành động phù hợp với những gì bạn nghĩ. Cuối cùng bạn trở thành người như bạn đã nghĩ. Và nếu bạn thay đổi suy nghĩ của mình thì bạn sẽ thay đổi cả cuộc đời mình.

Mọi thứ trong cuộc sống của bạn diễn ra dưới dạng suy nghĩ. Điều này lý giải tại sao suy nghĩ là đặc tính quan trọng của người thành công. Việc trở thành một người suy nghĩ có kỹ năng trong cuộc sống nghĩa là sử dụng sức mạnh tinh thần của bạn theo cách luôn phục vụ cho lợi ích lớn nhất của bạn.

Khi bạn bắt đầu nghĩ theo hướng tự tin và tích cực về các hoạt động chính trong cuộc sống, bạn sẽ kiểm soát được những gì đang diễn ra với bạn. Bạn mang vào cuộc sống sự hài hòa giữa nguyên nhân và kết quả. Bạn gieo nguyên nhân tích cực và gặt hái kết quả tích cực. Bạn bắt đầu tin tưởng tuyệt đối vào bản thân và khả năng của mình. Bạn kỳ vọng vào các kết quả tích cực hơn. Bạn thu hút những con người và tình huống tích cực, và chẳng mấy chốc, các kết quả bên ngoài sẽ bắt đầu tương ứng với thế giới suy nghĩ mang tính xây dựng bên trong bạn.

Sự chuyển đổi toàn bộ này bắt đầu bằng những suy nghĩ của bạn. Hãy thay đổi cách nghĩ và bạn sẽ, bạn phải, thay đổi cuộc sống của bạn. Từ đó, mọi thứ sẽ khác đi theo.

## ĐƯA Ý TƯỞNG VÀO HÀNH ĐỘNG

Trong Chương 1, bạn bắt đầu bài tập vẽ một kiệt tác tinh thần bằng cách chỉ rõ những mục đích lý tưởng và mong muốn trong mỗi lĩnh vực chủ yếu của cuộc đời bạn. Bây giờ hãy dành một chút thời gian, dựa trên hoạt động của các luật tinh thần này, để xem xét những kiểu suy nghĩ quen thuộc của bạn tạo ra mọi mặt đời sống của bạn hôm nay như thế nào.

Một là, các mối quan hệ của bạn. Có điều gì trong thái độ, niềm tin, sự kỳ vọng và cách cư xử của bạn gây rắc rối cho người khác không?

Hai là, sức khỏe của bạn. Niềm tin và ý tưởng về cân nặng, sự cân đối, vẻ bề ngoài, chế độ ăn uống và nghỉ ngơi của bạn là gì? Chúng giúp đỡ hay cản trở bạn như thế nào?

Ba là, sự nghiệp của bạn. Những suy nghĩ của bạn ảnh hưởng như thế nào đến địa vị, sự thăng tiến, chất lượng công việc và mức độ hài lòng của bạn với những gì bạn làm?

Bốn là, mức độ thành đạt về tài chính của bạn. Bạn tăng cường hay cải thiện điều gì? Đâu là niềm tin và sự kỳ vọng của bạn liên quan đến sự cân bằng vật chất? Bạn muốn kiếm được bao nhiêu tiền và tại sao?

Năm là, chất lượng cuộc sống bên trong của bạn − những suy nghĩ, cảm xúc, sự thanh thản trong tâm hồn và niềm hạnh phúc. Đâu là niềm tin, thái độ và sự kỳ vọng đang tạo ra thế giới của bạn ngày hôm nay? Có điều gì trong số đó bạn cần phải thay đổi hay không?

Nếu bạn thành thực với chính mình, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn có suy nghĩ theo cách tự hạn chế bản thân trong một hay nhiều lĩnh vực đó. Điều này hoàn toàn bình thường. Đối mặt một cách thành thực với thực chất của mình là điểm khởi đầu cho quá trình tự hoàn thiện nhanh chóng.

# CHƯƠNG 3: Chương trình tổng hợp

Cách bạn suy nghĩ, sử dụng trí tuệ sẽ quyết định mọi thứ. Khi bắt đầu thay đổi suy nghĩ tức là bạn bắt đầu thay đổi cuộc sống. Nhưng bạn đã làm thế nào để đạt được vị trí hiện tại? Những ảnh hưởng nào đã được kết hợp lại khiến bạn trở thành con người như hiện nay? Tại sao bạn lại suy nghĩ và cảm nhận theo cách đó? Đâu là các yếu tố đưa bạn đến vị trí hiện giờ?

Trong chương này, bạn sẽ học về chương trình tổng hợp, học cách bắt đầu kiểm soát hệ thống chỉ dẫn bên trong bạn, và loại bỏ những ảnh hưởng và chướng ngại cản trở hạnh phúc mà thậm chí bạn không biết đến. Bạn sẽ học làm thế nào để thay đổi chương trình tổng hợp của mình, khiến nó phù hợp hơn với các kết quả bạn mong muốn.

Khi tôi 20 tuổi, tôi không có việc làm và sống trong một căn hộ nhỏ. Đó là vào giữa mùa đông và nhiệt độ là -35 0C. Tôi sống một mình ở một thành phố mới, cách nơi tôi lớn lên hàng ngàn dặm.

Mười một năm sau, khi 31 tuổi, tôi vẫn sống một mình trong một căn hộ nhỏ. Thời tiết bên ngoài vẫn rất lạnh, -35 0C. Tôi sống trong cảnh nợ nần chồng chất, không có việc làm và xa gia đình và bạn bè hàng ngàn dặm.

Sau 11 năm làm việc và đi du lịch, tôi vẫn không thay đổi nhiều. Tôi già dặn hơn và khôn ngoan hơn nhưng mọi việc vẫn không có gì tiến triển.

Tôi thất vọng. Tôi thấy mình tiến bộ rất chậm. Tôi luôn luôn cất giấu một niềm tin rằng tôi có khả năng làm được nhiều hơn cho cuộc sống của mình, nhưng tôi không biết phải làm thế nào để khai thác được các tiềm năng đó.

Những người bình thường chỉ sử dụng 10% hoặc ít hơn tiềm năng họ có trong suốt cuộc đời. Người ta cho rằng Albert Einstein, một trong những nhà bác học vĩ đại thế kỷ XX, cũng chỉ sử dụng khoảng 15% tiềm năng của mình.

Theo nghiên cứu của trường Đại học Stanford, những người bình thường chỉ sử dụng khoảng 2% tiềm năng của họ.

Với tôi, chủ đề này rất hấp dẫn. Tiềm năng của người bình thường là gì?

Tiềm năng thật sự của tôi là gì? Làm thế nào tôi có thể làm được nhiều hơn cho bản thân? Tôi đã cố gắng để mở "chiếc khóa số" nhưng các con số của tôi không đúng. Bởi vậy, tôi đọc và suy ngẫm. Cuối cùng tôi đã từng bước khám phá ra câu trả lời. Tôi học cách kết hợp với ổ khóa trên cánh cửa tiềm năng con người. Sự kết hợp này giúp tôi thay đổi cuộc sống, và nó cũng có thể làm thay đổi cuộc đời của bạn.

## MỘT PHƯƠNG TRÌNH ĐƠN GIẢN

Định nghĩa về tiềm năng cá nhân thể hiện trong phương trình: IA + AA x A = IHP. Hai chữ cái đầu tiên, IA là viết tắt của từ inborn attributes (các thuộc tính bẩm sinh). Đó là những gì bạn có ngay khi mới sinh ra, là tính khí và khả năng trí tuệ tổng thể của bạn.

Hai chữ cái tiếp theo, AA là viết tắt của acquired attributes (các thuộc tính thu được). Đây là những kiến thức, kỹ năng, năng lực, kinh nghiệm và khả năng mà bạn thu được và phát triển khi bạn lớn lên và trưởng thành.

Chữ cái tiếp theo, A, viết tắt của attitude (thái độ), là năng lượng tinh thần mà bạn mang lại để sinh ra sự kết hợp giữa các thuộc tính bẩm sinh và thuộc tính thu được. IHP là viết tắt của individual human performance (sự biểu hiện cá nhân con người.) Bởi vậy, phương trình đó là (Thuộc tính bẩm sinh) cộng với (Thuộc tính thu được) nhân với (Thái độ) bằng (Sự biểu hiện cá nhân con người).

Thuộc tính bẩm sinh, tài năng và năng lực tự nhiên của bạn, "những mặt bên trong" của nhân cách của bạn đều cố định ngay từ khi mới sinh ra. Chúng là những thuộc tính di truyền. Bạn không thể làm gì nhiều để thay đổi chúng.

Thuộc tính thu được của bạn là các kỹ năng và năng lực bạn phát huy bằng cách hướng vào tài năng tự nhiên của bạn qua quá trình giáo dục và trải nghiệm. Đó là lĩnh vực năng lực và ưu thế tiềm năng.

Bạn có thể phát triển, cải thiện và thay đổi những thuộc tính thu được qua thời gian thông qua học tập và thực hành, nhưng quá trình này rất chậm, đòi hỏi phải kiên trì, có tính kỷ luật và nỗ lực cao.

Quân bài tự do* duy nhất trong phương trình là A, hay là thái độ. Và đây là một trong những nhận thức làm thay đổi cuộc sống của tôi.

Đặc tính của thái độ có thể được cải thiện vô hạn, thậm chí, một người với những thuộc tính bẩm sinh trung bình và thuộc tính thu được trung bình vẫn

có thể biểu hiện ở một mức độ cao nếu người đó có thái độ tinh thần tích cực. Điều này giải thích tại sao thái độ và năng khiếu quyết định mức độ thành công của bạn. Và thái độ chịu sự kiểm soát trực tiếp từ ý chí của bạn. Bất kể lúc nào, bạn cũng có thể quyết định những gì sẽ xảy ra.

Thuyết trình gia nổi tiếng người Mỹ Earl Nightingale coi thái độ là từ quan trọng nhất trong ngôn ngữ. Chúng ta biết chúng ta nên có thái độ tinh thần tích cực. Chúng ta đã nghe điều đó từ lâu. Nhưng chính xác thì điều đó là gì?

Thái độ là cách bạn tiếp cận với cuộc sống. Nó là "quan điểm tấn công". Nó là nhịp tinh thần chung và là sự thể hiện các suy nghĩ và cảm xúc của bạn ra bên ngoài. Nói chung, thái độ tinh thần tích cực là cách chào đón lạc quan và vui vẻ con người, vấn đề và sự việc bạn phải đối mặt trong cuộc sống.

Thái độ của bạn là một trong những chỉ thị tốt nhất cho con người bên trong bạn. Và người ta tác động trở lại bạn bằng thái độ của bạn với họ. Đây là lý do tại sao những người vui vẻ sống tốt ở bất cứ đâu.

Phát triển thái độ tích cực này đối với bản thân và cuộc sống của bạn là bước đầu tiên để mở ra tiềm năng đầy đủ của bạn. Và cách duy nhất để biết được bạn sở hữu thái độ nào đó là quan sát cách bạn phản ứng khi gặp rắc rối. Nhưng thái độ của bạn xuất phát từ đâu? Điều gì khiến người này trở nên chủ động còn người kia lại bị động? Thái độ được quyết định bằng sự kỳ vọng của bạn. Sự kỳ vọng của bạn về bản thân và cuộc sống rất quan trọng. Chúng ảnh hưởng lớn đến nhân cách của bạn.

Nếu bạn kỳ vọng những điều tốt đẹp đến với bạn, bạn sẽ thấy chủ động và lạc quan khi tiếp xúc với mọi người và mọi hoàn cảnh. Nếu bạn tìm kiếm những điều tốt đẹp ở người khác, bạn có thể sẽ tìm thấy.

Sự kỳ vọng tích cực là điểm mốc của một nhân cách hoàn thiện hơn. Chúng mang lại cho bạn tinh thần kiên cường, sự lạc quan giúp bạn phản ứng tích cực với những thử thách bạn phải đối mặt hàng ngày. Và như tôi đã nói ở Chương 2, bạn có thể tạo ra sự kỳ vọng của chính bạn bằng cách quyết định làm như vậy.

Vậy thì, sự kỳ vọng của bạn xuất phát từ đâu? Sự kỳ vọng của bạn được quyết định bởi đức tin của bạn về bản thân và thế giới bạn đang sống. Sự kỳ vọng của bạn về con người, công việc và cuộc sống đều được hình thành từ những gì bạn tin là đúng. Ngay cả khi niềm tin của bạn là sai lầm, thì chúng cũng sẽ tự biểu hiện trong kỳ vọng, thái độ và các kết quả mà bạn đạt được.

Theo luật niềm tin, nếu bạn có một thế giới quan tích cực, nếu bạn tin tưởng thế giới luôn tươi đẹp và bạn là người tốt thì bạn sẽ hy vọng ở những điều tốt đẹp nhất từ bản thân, từ người khác và từ những hoàn cảnh mà bạn phải đương đầu. Sự kỳ vọng tích cực của bạn sẽ được thể hiện trong thái độ tinh thần tích cực và, với luật tương ứng, mọi người sẽ phản hồi lại theo thái độ của bạn với họ. Bạn sẽ nhận lại những gì bạn đã cho.

Do đó, niềm tin của bạn quyết định đặc điểm nhân cách của bạn. Và niềm tin của bạn xuất phát từ đâu? Điều nay có lẽ đưa chúng ta đến sự đột phá vĩ đại nhất của ngành tâm lý học trong thế kỷ XX − việc khám phá ra "quá trình tự nhận thức".

CHƯƠNG TRÌNH TỔNG THỂ

Quá trình tự nhận thức là tập hợp những niềm tin của bạn về bản thân, về mỗi phần của cuộc sống và thế giới của bạn. Nó là "chương trình tổng hợp" trong chiếc máy tính tiềm thức của bạn. Luật niềm tin chỉ ra rằng niềm tin quyết định hiện thực bởi vì bạn luôn nhìn thế giới qua một "màn hình thành kiến" do cấu trúc niềm tin tạo nên. Sự tự nhận thức, cấu trúc niềm tin, xuất hiện trước và dự đoán biểu hiện, thái độ cư xử của bạn trong mỗi lĩnh vực cuộc sống. Bạn luôn hành động nhất quán với sự tự nhận thức và tổng thể niềm tin mà bạn thu được trong suốt quá trình trưởng thành.

Nếu bạn thay đổi niềm tin trong bất cứ lĩnh vực nào của cuộc sống thì ngay lập tức, bạn bắt đầu thay đổi trong lĩnh vực đó. Sự kỳ vọng, thái độ, hành vi và kết quả của bạn, tất cả đều thay đổi.

Thế giới bên ngoài của bạn là sự thể hiện của thế giới nội tâm, và không thể khác được. Bạn không phải là những gì bạn nghĩ bạn sẽ trở thành, nhưng bạn nghĩ thế nào thì bạn sẽ là thế đó.

Mỗi người trong chúng ta đã được lập trình để đi lại, chuyện trò, suy nghĩ và hành động theo cách chúng ta làm hiện nay. Bạn không thể suy nghĩ, cảm nhận hay cư xử khác đi trừ khi bạn thay đổi chương trình tổng hợp, sự tự nhận thức từ bên trong. Một ý tưởng tiêu cực và sai lầm trong quá trình tự nhận thức của bạn sẽ biểu hiện ở thái độ, hành vi tiêu cực trong cuộc sống và các mối quan hệ.

Nhưng bạn có thể thay đổi chương trình, sự tự nhận thức của bạn bằng cách thay thế ý tưởng và niềm tin tự giới hạn bằng các suy nghĩ tự do. Bạn có thể quyết định để khiến cuộc sống của bạn trở nên chủ động, thú vị và không

ngừng phát triển. Bạn có thể biến cuộc sống thành một kiệt tác. Và khi bạn làm được như vậy, những suy nghĩ có tính xây dựng này bắt đầu tự "tỏa bóng" trong tâm hồn bạn.

## CÁC MẶT CỦA QUÁ TRÌNH TỰ NHẬN THỨC

Có một mối liên hệ trực tiếp giữa việc bạn làm tốt việc gì với sự tự nhận thức của bạn trong lĩnh vực đó. Mỗi khi bạn cảm thấy tốt về bản thân và đang làm tốt công việc của mình, trong các mối quan hệ hay trong một môn thể thao là bạn đang thể hiện sự tự nhận thức tích cực trong lĩnh vực đó. Mỗi khi bạn làm không tốt hay cảm thấy thấp kém, vụng về hay cư xử không tốt trong một vài trường hợp thì niềm tin tiêu cực đang được biểu hiện bằng các cách cư xử của bạn. Bên trong như thế nào thì bên ngoài như thế.

Điều tạo ra sự thay đổi tích cực cho bạn là sự tự nhận thức của bạn phải mang tính chủ quan, chứ không phải là khách quan. Niềm tin của bạn về bản thân, đặc biệt niềm tin và sự nghi ngại tự hạn chế, không dựa trên cơ sở thực tế nào cả. Ý tưởng tiêu cực về bản thân và năng lực thường dựa trên những thông tin và ấn tượng sai lệch mà bạn tiếp nhận và cho là đúng.

Ngay khi bạn bắt đầu loại bỏ những suy nghĩ tự giới hạn đó, chúng sẽ không còn tác động tới bạn. Bằng cách chủ động thay đổi sự tự nhận thức, những tiềm năng thật sự của bạn sẽ trở nên vô hạn.

Một thanh niên trẻ, khoảng 25 tuổi, người đã từng tham gia buổi sêmina của tôi, là một công nhân xây dựng. Trong quá trình thảo luận về ảnh hưởng của khả năng tự nhận thức, anh đã bị sốc.

Anh nói với tôi rằng bố anh, một công nhân không được học hành, thường xuyên nói với anh: "Chúng ta mãi mãi là những người lao động chân tay và sẽ luôn như vậy. Đó là số mệnh của chúng ta. Vì lớn lên với những điều người cha nói, anh đã chấp nhận nó như một thực tế, một niềm tin và khi rời trường học, anh trở thành công nhân.

Giờ đây, sau bảy năm, anh vẫn làm việc cật lực. Anh đã vô tình để cho bố mình định hình sự tự nhận thức của anh về công việc và khả năng của anh.

Nhưng anh luôn cảm thấy mình có thể làm được nhiều hơn, và thấy bị mắc kẹt. Giờ đây, lần đầu tiên anh nhận ra mọi giới hạn của anh đều bắt nguồn từ bên trong chứ không phải từ bên ngoài.

Sau buổi sêmina, anh đã từ bỏ công việc lao động chân tay và chuyển sang

bán hàng, bắt đầu lại từ đầu. Ban đầu, anh làm rất kém, nhưng anh vẫn quyết tâm. Anh đọc tất cả các sách về bán hàng, nghe các chương trình trên đài, tham dự rất nhiều buổi sêmina về bán hàng.

Chúng tôi vẫn giữ liên lạc với nhau. Trong một năm, thu nhập của anh tăng lên gấp đôi. Trong hai năm, thu nhập tăng gấp bốn lần. Anh trở thành người đứng đầu trong đội ngũ nhân viên bán hàng và nhanh chóng được tuyển dụng với tiền lương cao hơn và các cơ hội lớn hơn.

Trong năm năm, anh kiếm được hơn 100 nghìn đô-la mỗi năm, có một ngôi nhà đẹp, một người vợ đáng yêu, hai đứa con và một tương lai tươi sáng. Anh ta đã làm chủ được vận mệnh của mình.

Bước ngoặt đối với anh, cũng như đối với bản thân tôi và hàng nghìn người khác, là học được quá trình tự nhận thức kiểm soát cuộc sống như thế nào và sau đó quyết định thay đổi điều đó. Mọi thứ đều đến từ đó.

Bạn không chỉ có sự tự nhận thức toàn diện, một sự tổng kết chung những niềm tin về bản thân, mà bạn còn có một loạt "sự tự nhận thức nhỏ". Những điều này sẽ kiểm soát biểu hiện và cách cư xử của bạn trong từng lĩnh vực cụ thể của cuộc sống mà bạn coi là quan trọng.

Nếu bạn làm nghề bán hàng, bạn có sự tự nhận thức chung xem bạn là một người bán hàng giỏi đến mức nào, và điều này lại quyết định việc bán hàng của bạn tốt đến mức nào. Bạn cũng tự nhận thức về việc bạn sẽ giỏi đến mức nào trong việc thăm dò, nhận định nhu cầu, trình bày giải pháp, trả lời các phản đối và kết thúc. Trong mỗi lĩnh vực đó, bạn trở nên thoải mái và thành thạo, hay căng thẳng và không chắc chắn phụ thuộc vào cách bạn suy nghĩ để thực hiện được các nhiệm vụ này.

Bạn có sự tự nhận thức tổng thể về khả năng của bạn trong lĩnh vực nào đó và số tiền bạn có thể kiếm được. Bạn không bao giờ phát triển hơn mức độ tự nhận thức về khả năng của mình hay kiếm được nhiều hoặc ít hơn so với mức độ tự nhận thức về thu nhập.

Nếu bạn kiếm được ít hơn 10% so với mức thu nhập tự nhận thức bạn bắt đầu vướng vào hành vi "tranh giành". Bạn bắt đầu suy nghĩ sáng tạo hơn, làm việc lâu hơn và chăm chỉ hơn, tìm kiếm những cơ hội thu nhập ngoài hay suy nghĩ về sự thay đổi công việc để đưa mức thu nhập của bạn trở lại tầm tự nhận thức.

Ở những nơi có liên quan đến tiền bạc, hay bất cứ cái gì khác, bạn sẽ dần dần

bước vào các "vùng thoải mái" khác nhau, và khi đã ở đó, bạn làm mọi việc có thể để được ở lại đó. Bạn chống lại mọi thay đổi, thậm chí cả những thay đổi tích cực.

Khu vực thoải mái này là kẻ thù lớn của khả năng con người. Khi vùng thoải mái trở thành thói quen sống rất khó phá bỏ. Và bất cứ thói quen nào tồn tại lâu quá thì cuối cùng cũng sẽ trở thành lối mòn. Sau đó, thay vì sử dụng trí thông minh của mình để thoát khỏi lối mòn đó, bạn lại sử dụng phần lớn năng lực của mình để làm cho nó trở nên thoải mái hơn. Bạn điều chỉnh và hợp lý hóa hoàn cảnh của bạn giống như là không thể thay đổi được. Bạn cho rằng: "Mình chẳng thể làm được gì".

Nhưng bạn có thể làm nhiều thứ để thay đổi tương lai. Trong những trang sách tiếp theo, bạn sẽ học được cách phá bỏ vùng thoải mái. Bạn sẽ học cách bước lên bàn phím chiếc máy tính tinh thần của chính bạn và đặt vào đó một hệ thống niềm tin mới. Bạn sẽ học cách tái thiết sự tự nhận thức để có thể đạt được nhiều hơn những gì bạn thật sự mong muốn trong cuộc sống.

## BA PHẦN CỦA QUÁ TRÌNH TỰ NHẬN THỨC

Sự tự nhận thức được tạo bởi ba phần, giống như ba lớp của một chiếc bánh. Phần đầu tiên là sự lý tưởng hóa bản thân. Đây là sự hình dung hay mô tả lý tưởng về một người mà bạn muốn trở thành nhất trong mọi lĩnh vực. Hình ảnh lý tưởng này có ảnh hưởng mạnh mẽ tới hành vi và cách suy nghĩ của bạn về bản thân.

Lý tưởng hóa bản thân là sự kết hợp của các phẩm chất và thuộc tính mà bạn ngưỡng mộ nhất ở những người khác. Nó là sự tổng hợp những khát vọng của bạn. Nó là sự hình dung của bạn về một con người hoàn hảo.

Những người đặc biệt lý tưởng hóa bản thân đề ra rất rõ ràng những điều mà họ kiên trì theo đuổi. Họ thiết lập các tiêu chuẩn rất cao cho bản thân và cố gắng đạt được chúng. Bạn cũng có thể làm được như vậy. Bạn càng xác định rõ về con người mà bạn muốn trở thành, thì bạn càng nhanh chóng trở thành một người như vậy.

Những người không thành đạt và không hạnh phúc luôn có lý tưởng mờ nhạt, hoặc trong đa số các trường hợp, không có lý tưởng nào. Họ đưa ra rất ít hoặc không hề nghĩ về kiểu người mà họ muốn trở thành hay về các phẩm chất mà họ muốn có. Cuối cùng, sự phát triển của họ chậm lại rồi ngừng lại. Họ mắc kẹt trong lối mòn tinh thần và ở lại đó. Họ mất hết động lực hoàn thiện bản thân.

Phần thứ hai của quá trình tự nhận thức là việc tự tạo hình ảnh của bản thân. Tự tạo hình ảnh của bản thân là cách bạn nhìn nhận và suy nghĩ về bản thân khi bạn thực hiện các công việc hàng ngày. Quá trình tự tạo hình ảnh của bản thân thường được gọi là "tấm gương nội tại", bạn có thể nhìn vào đó để xem cách bạn sẽ cư xử và thể hiện trong mỗi tình huống cụ thể. Bạn luôn luôn cư xử hòa hợp với bức tranh bản thân mà bạn dựng lên ở bên trong. Bạn có thể cải thiện sự thể hiện của mình bằng cách thận trọng thay đổi bức tranh đó.

Quá trình thay đổi hình ảnh bản thân này là một trong những cách nhanh nhất và đáng tin cậy nhất để cải thiện sự biểu hiện của bạn. Khi bạn bắt đầu nhìn nhận và suy nghĩ về bản thân là giỏi và tự tin hơn, thì hành động của bạn cũng trở nên tập trung và có hiệu quả hơn.

Khi bạn thay đổi thận trọng hình ảnh về bản thân, bạn sẽ đi lại, trò chuyện, hành động và cảm thấy thoải mái hơn trước. Bạn sẽ thay đổi nhân cách và kết quả bằng cách thay đổi hình ảnh tinh thần.

Phần thứ ba là lòng tự trọng. Lòng tự trọng là cách bạn cảm nhận về bản thân. Nó là thành phần cảm xúc trong nhân cách của bạn và là đặc tính cơ bản của sự biểu hiện cao độ. Nó là chìa khóa mở ra hạnh phúc và hiệu quả cá nhân. Nó giống như trung tâm của lò phản ứng hạt nhân. Nó là nguồn năng lượng, nhiệt thành, sức sống và sự lạc quan giúp bạn hoàn thiện nhân cách và thành đạt hơn.

Mức độ tự trọng của bạn được quyết định bởi hai yếu tố, giống như hai mặt của một đồng xu. Yếu tố thứ nhất, bạn thấy mình có giá trị và quan trọng đến mức nào? Bạn yêu quý và chấp nhận bản thân như một người tốt đến mức độ nào? Đây là mặt "đánh giá cá nhân" của lòng tự trọng, là sự phân loại bản thân, ngoài những gì đang diễn ra trong cuộc sống hiện tại của bạn.

Yếu tố này không phụ thuộc vào những biến số bên ngoài. Một người có lòng tự trọng cao có thể gặp vô vàn khó khăn và thất bại trong cuộc sống mà vẫn duy trì sự tự trọng cao và tích cực về bản thân với tư cách là một con người. Nhưng rất ít người đạt được tới trạng thái này.

Yếu tố thứ hai quyết định mức độ tự trọng của bạn là cảm giác "hiệu lực tự tại", bạn cảm thấy bạn giỏi và có khả năng đến đâu trong những việc bạn làm. Đây là mặt "dựa trên biểu hiện" của lòng tự trọng. Nó là nền tảng để xây dựng sự tự tin và lòng tự trọng.

Hai phần này của lòng tự trọng củng cố cho nhau. Khi bạn cảm thấy lạc quan

về bản thân, bạn sẽ thể hiện tốt hơn. Và khi bạn biểu hiện tốt, bạn sẽ cảm thấy lạc quan về bản thân. Cả hai đều cần thiết. Không cái nào có thể tồn tại mà không có cái kia.

Phương thức đo lòng tự trọng tốt nhất là mức độ yêu thích bản thân của bạn. Càng yêu bản thân, bạn càng làm tốt hơn những việc bạn quan tâm. Càng yêu thích bản thân, bạn càng thấy tự tin hơn, thái độ càng tích cực hơn, bạn càng thấy khỏe mạnh và tràn đầy sinh lực hơn, và cảm thấy hạnh phúc hơn.

Bạn có thể tăng lòng tự trọng bằng cách nói, lặp đi lặp lại, với sự hăng hái và niềm tin, câu: “Mình thích bản thân mình” Điều đó rất có sức mạnh. Bạn sẽ nhận ra rằng mình không thể nói câu này năm hay sáu lần mà không cảm thấy thật sự tốt hơn về bản thân.

Việc yêu thích bản thân là rất lành mạnh. Trên thực tế, đây là chìa khóa mang đến các hiệu quả cá nhân và mối quan hệ vui vẻ với người khác.

Một vài người được dạy rằng, việc yêu thích bản thân cũng giống như sự kiêu ngạo hay rất đáng ghét. Nhưng điều ngược lại mới là đúng. “Mặc cảm tự tôn”, cư xử một cách kiêu căng hay tự cao và “phức cảm tự ti” là biểu hiện của lòng tự trọng thấp, của việc không yêu thích bản thân. Những người có lòng tự trọng đích thực thường dễ hòa thuận với mọi người hơn.

## HAI NGUYÊN TẮC CỦA LÒNG TỰ TRỌNG

Có hai nguyên tắc của lòng tự trọng và việc yêu thích bản thân: Nguyên tắc thứ nhất là bạn không bao giờ thích hay yêu bất cứ ai khác hơn chính bản thân mình. Bạn không thể cho đi những gì mà bạn không có.

Nguyên tắc thứ hai là bạn không bao giờ có thể trông chờ ai đó thích hay yêu quý bạn hơn là bạn yêu quý hay tôn trọng chính mình.

Mức độ yêu thích và chấp nhận bản thân là van kiểm soát chất lượng các mối quan hệ của bạn. Mỗi việc bạn làm để xây dựng và củng cố lòng tự trọng đều làm tăng sự hài lòng và hạnh phúc mà bạn được hưởng với người khác trong cuộc sống.

Nếu lòng tự trọng của bạn là một chương trình tổng hợp của chiếc máy tính tiềm thức, vậy nó xuất phát từ đâu? Nó được hình thành như thế nào? Nó bao gồm những gì? Và quan trọng nhất là làm thế nào bạn có thể lập trình lại nó để cải thiện bản thân và nâng cao hiệu quả trong mọi việc bạn làm?

## QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SỰ TỰ NHẬN THỨC

Tự nhận thức không mang tính bẩm sinh. Mọi thứ bạn biết và tin tưởng về bản thân hôm nay là do bạn học được từ những việc đã xảy đến với bạn khi còn nhỏ. Mỗi đứa trẻ ra đời có một khí chất đặc biệt và các thuộc tính bẩm sinh nhất định, nhưng không có sự tự nhận thức nào cả. Mỗi thái độ, hành vi, giá trị, ý kiến, niềm tin và sự sợ hãi bạn có hôm nay đều là do học được. Do đó, nếu có những yếu tố của sự tự nhận thức không phục vụ cho mục đích của bạn, bạn có thể không học chúng.

Chẳng hạn, tôi đã đọc về một người phụ nữ 32 tuổi bị tai nạn ô tô. Vì bị đập vào đầu nên cô đã mất trí nhớ hoàn toàn. Vào thời điểm bị tai nạn, cô đã lập gia đình và có hai con, một đứa tám tuổi và một đứa mười tuổi. Cô từng bị nói lắp và rất sợ đến chỗ đông người. Cô có sự tự nhận thức nghèo nàn và mức độ tự trọng thấp. Vì vậy, cô không đi làm và có ít quan hệ xã hội.

Vì bị mất trí nhớ hoàn toàn nên khi tỉnh dậy ở bệnh viện, cô không nhớ chút gì về cuộc sống trong quá khứ. Cô ấy không nhớ bố mẹ, không nhớ chồng và con của mình.

Điều này là rất khác thường nên rất nhiều chuyên gia và nhà giải phẫu thần kinh, nhà tâm lý học đã được mời đến để nói chuyện và khám bệnh cho cô.

Cô là trường hợp quá đặc biệt đến nỗi cô trở nên rất nổi tiếng. Sau khi sức khỏe bình phục, cô được phỏng vấn trên đài và ti vi. Cô ấy bắt đầu nghiên cứu về tình trạng của mình, viết nhiều bài báo và một cuốn sách miêu tả kinh nghiệm của cô.

Cô bắt đầu đi du lịch và giảng bài cho các bác sỹ và chuyên gia y tế. Cuối cùng, cô trở thành nhân vật nổi tiếng về chứng quên.

Không có ký ức về những gì đã trải qua trước đó, và vì trở thành tâm điểm của mọi sự chú ý và được đối xử như thể cô là một người quan trọng, nên cô đã phát triển một nhân cách hoàn toàn mới. Cô trở nên tích cực, tự tin và thoải mái. Cô trở thành người thích giao du và rất thân thiện, và cô đã phát triển khiếu hài hước tuyệt vời. Cô trở nên nổi tiếng và chuyển sang một vòng quay xã hội hoàn toàn mới. Thực tế là, cô đã phát triển một sự tự nhận thức hoàn toàn mới. Và bạn có thể làm được điều tương tự.

Khi bạn hiểu sự tự nhận thức được hình thành như thế nào, bạn có thể thay đổi để biến mình trở thành người mà bạn ngưỡng mộ và muốn trở thành. Bạn sẽ học làm thế nào để trở thành người có thể hoàn thành được mục tiêu và

thực hiện được những mơ ước quan trọng nhất.

Con trẻ bước vào thế giới mà chưa có khả năng tự nhận thức. Bọn trẻ học để biết chúng là ai, chúng có (hay không có) giá trị và tầm quan trọng như thế nào thông qua cách chúng được đối xử khi còn bé. Trẻ có nhu cầu rất lớn về sự yêu thương và chăm sóc.

Nền tảng nhân cách chủ yếu được hình thành trong khoảng thời gian từ ba đến năm năm đầu đời. Sự khỏe mạnh của một người trưởng thành chủ yếu được quyết định bởi chất lượng và số lượng tình yêu thương và trìu mến bọn trẻ nhận được từ cha mẹ và người khác trong suốt thời gian này.

Một đứa trẻ được nuôi lớn trong tình yêu thương, trìu mến và sự động viên khuyến khích có xu hướng sớm phát triển một nhân cách ổn định và tích cực trong cuộc sống. Một đứa trẻ được nuôi dưỡng sự chỉ trích và trừng phạt sẽ lớn lên trong sợ hãi, nghi ngờ và mất lòng tin, thậm chí còn gặp rất nhiều vấn đề về nhân cách trong cuộc sống sau này. Những người lớn với lòng tự trọng thấp và thái độ tinh thần tiêu cực đều từng là những đứa trẻ thiếu tình yêu thương và sự an toàn cần có trong nhiều năm tháng định hình thời ấu thơ.

NHỮNG PHẨM CHẤT CỦA TRẺ

Trẻ được sinh ra với hai phẩm chất đáng chú ý. Thứ nhất, chúng hầu như không sợ hãi gì cả. Chúng bước vào thế giới chỉ với hai nỗi sợ về thể chất, đó là sợ tiếng ồn và sợ bị ngã. Những nỗi sợ khác chỉ hình thành khi trẻ lớn lên.

Bất cứ ai từng nuôi một đứa trẻ đến năm hay sáu tuổi đều biết rằng chúng chẳng sợ gì hết. Chúng trèo lên thang, chạy ra đường, cầm những vật sắc nhọn và nói chung, chúng làm nhiều việc mà người lớn cho là nguy hiểm. Chúng chẳng sợ gì cả cho đến khi những nỗi sợ hãi đó ngấm dần vào chúng.

Phẩm chất đáng chú ý thứ hai của trẻ là chúng hoàn toàn tự do. Chúng cười, khóc và tè ướt quần. Chúng nói và làm những gì thấy thích mà không quan tâm đến ý kiến của người khác. Chúng làm hoàn toàn tự phát, thể hiện bản thân một cách dễ dàng, tự nhiên và không chịu một sự ức chế nào. Bạn đã bao giờ thấy một đứa trẻ có khả năng tự nhận thức chưa?

Đó là một trạng thái tự nhiên của bạn, cách bạn bước vào thế giới, tự do không sợ sệt. Bạn biết điều này là đúng bởi vì, những năm sau đó, mỗi khi bạn ở trong trạng thái an toàn với những người bạn tin tưởng, bạn thường quay lại trạng thái tự nhiên, không lo sợ và tự phát này. Bạn cảm thấy thoải

mái và thanh thản, hoàn toàn không lo sợ và là chính mình. Đó là thời điểm đẹp nhất trong cuộc đời bạn, những trải nghiệm đỉnh cao của bạn khi bạn thật sự hạnh phúc. Chúng là điều kiện bình thường và tự nhiên.

## TRẺ HỌC NHƯ THẾ NÀO?

Trẻ học theo hai cách cơ bản. Một là, chúng học bằng cách bắt chước bố mẹ. Nhiều thói quen của bạn, bao gồm các giá trị, thái độ, niềm tin và cách cư xử của bạn, được hình thành bằng cách nhìn và nghe bố mẹ bạn. Câu nói: "Cha nào con, nấy" hay "Mẹ nào con nấy" hoàn toàn đúng. Thường thì trẻ giống và chịu nhiều ảnh hưởng của một trong hai người nhiều hơn.

Thứ hai, trẻ học bằng cách chuyển từ lo lắng sang thoải mái, hoặc từ nỗi đau sang vui vẻ. Sigmund Freud đã gọi hiện tượng này là "Nguyên tắc vui vẻ". Kết luận của ông, cũng như của đa số nhà tâm lý học, sự đấu tranh hướng tới niềm vui và hạnh phúc này là động cơ cơ bản cho hành vi của tất cả mọi người. Sự phát triển của trẻ, từ đi vệ sinh đến thói quen ăn uống, tới mọi khía cạnh trong sự hòa nhập xã hội của chúng, đều để hướng tới sự thoải mái và vui vẻ, hướng tới cái tốt đẹp và tránh xa cái xấu.

Trong tất cả nỗi lo lắng mà trẻ có thể phải trải qua thì việc thiếu hụt tình yêu thương và sự tán đồng của cha mẹ là nỗi đau lớn nhất và đáng sợ nhất. Bởi trẻ có nhu cầu rất lớn về tình yêu thương, sự ủng hộ và bảo vệ của cha mẹ. Khi cha mẹ dành ít tình cảm, cố rèn luyện, kiểm soát và trừng phạt trẻ, thì trẻ sẽ thấy không thoải mái, không an toàn và trở nên sợ sệt.

Đa số vấn đề về nhân cách trong cuộc sống đều là kết quả của "tình yêu bị kìm nén". Có lẽ nhiều việc chúng ta làm trong cuộc sống, từ nhỏ đến lớn, đều là để có được tình yêu thương hoặc để bù đắp cho sự thiếu hụt tình yêu thương. Đa số những ký ức không vui trong thời ấu thơ của chúng ta đều liên quan đến sự thiếu hụt tình yêu thương. Đa số vấn đề mà chúng ta gặp phải trong các mối quan hệ khi trưởng thành đều xuất phát từ những trải nghiệm trước đó về việc bị tước đoạt tình yêu thương.

## KẺ PHÁ HOẠI THÀNH CÔNG

Sự chỉ trích tiêu cực là một trong những hành vi có hại nhất của con người. Nó hạ thấp lòng tự trọng, tạo ra hình ảnh xấu về bản thân và làm hạn chế sự phát triển cá nhân trong mọi việc mà người đó nỗ lực làm. Sự chỉ trích tiêu cực làm lung lay lòng tự tin, khiến con người cảm thấy kém cỏi, căng thẳng và phạm sai lầm mỗi khi cố gắng làm những việc từng bị chỉ trích trong quá

khứ.

Cha mẹ thường phê bình con cái nhiều gấp tám lần so với khen ngợi chúng. Bố mẹ phê bình con cái với mong muốn chúng sẽ cải thiện thái độ cư xử. Nhưng ngược lại, sự chỉ trích tiêu cực làm hạ thấp lòng tự trọng và sự tự nhận thức của trẻ. Sự thể hiện của trẻ ngày càng tệ đi chứ không tốt đẹp hơn. Đặc biệt, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái ngày càng xấu đi.

Những đứa trẻ bị phê bình về việc học tập sẽ ghét và tránh né đi học mỗi khi có thể. Chúng coi việc học giống như nguồn gốc của đau khổ và thất vọng. Chúng bắt đầu quan hệ với những đứa trẻ khác có thái độ giống chúng.

Mục đích chung của sự phê bình, nếu bạn phải đưa ra những lời chỉ trích, là "cải thiện biểu hiện", để giúp người khác trở nên tốt hơn. Lời phê bình mang tính xây dựng không được sử dụng với mục đích trả thù. Nó không phải là phương tiện để thể hiện sự khó chịu hay giận dữ. Mục đích của nó là để giúp đỡ chứ không phải gây tổn thương, vì vậy tốt nhất là bạn nên hạn chế sử dụng nó.

Đây là bảy bước bạn có thể thực hiện để đảm bảo rằng những điều bạn nói là "sự phản hồi mang tính xây dựng" chứ không phải sự chỉ trích tiêu cực.

Một là, bảo vệ lòng tự trọng của người khác bằng mọi giá. Hãy coi nó như môt quả bóng, còn từ ngữ của bạn là mũi kim. Hãy thật nhẹ nhàng. Khi phê bình con mình, tôi thường bắt đầu bằng những lời nói như: "Bố rất yêu các con", sau đó mới góp ý và hướng dẫn để chúng làm tốt hơn.

Hai là, tập trung vào tương lai chứ không phải quá khứ, tập trung vào cách giải quyết chứ không phải lỗi lầm. Hãy nói: "Chúng ta sẽ làm gì bây giờ?" Hãy sử dụng những từ ngữ như "lần sau", "sao con không", v.v…

Ba là, tập trung vào thái độ cư xử hay sự biểu hiện, chứ không phải vào con người. Hãy thay từ "bạn/con" bằng việc mô tả vấn đề. Thay vì nói: "Bạn bán hàng không tốt lắm", hãy nói: "Doanh số bán hàng của bạn dưới mức trông đợi của chúng ta. Chúng ta có thể làm gì để nâng doanh số lên?"

Bốn là, sử dụng thông điệp "Tôi" để duy trì những cảm xúc của bạn. Thay vì nói: "Bạn khiến tôi rất tức giận", thì hãy nói: "Tôi cảm thấy rất tức giận khi bạn làm như vậy", hay "Tôi không thích tình huống này và tôi muốn thảo luận xem làm cách nào để thay đổi nó".

Năm là, hãy đặt ra thỏa thuận rõ ràng về những gì sẽ thay đổi, khi nào và bao

nhiêu. Hãy cụ thể hóa, có định hướng tương lai và định hướng giải pháp. Hãy nói những điều như: "Trong tương lai, điều quan trọng là bạn phải giữ lại những ghi chú chính xác và kiểm tra lần cuối trước khi bạn gửi hàng".

Sáu là, hãy đề nghị giúp đỡ. Hãy hỏi: "Tôi có thể làm gì giúp bạn không?" Hãy chuẩn bị để cho người đó thấy những gì phải làm và làm như thế nào. Giống như một bậc phụ huynh, hay nếu bạn là người có thẩm quyền, một trong những nhiệm vụ chính của bạn là trở thành người hướng dẫn. Bạn không thể hy vọng người khác làm điều gì đó khác đi mà không chỉ dẫn cho họ phải làm như thế nào.

Bảy là, khi ai đó mắc lỗi, hãy nghĩ họ mắc lỗi không phải do chủ định, ý định ban đầu của họ là tốt. Vấn đề là kỹ năng bị hạn chế, thông tin không đầy đủ hay một sự hiểu lầm nào đó.

Hãy bình tĩnh, kiên nhẫn, ủng hộ, rõ ràng và mang tính xây dựng thay vì giận dữ và có thái độ tiêu cực. Hãy xây dựng con người hơn là đánh đổ họ. Cách nhanh nhất để bạn xây dựng lòng tự trọng và sự phát triển cá nhân ở người khác là chấm dứt ngay tất cả những chỉ trích tiêu cực.

## NHỮNG MÔ HÌNH THÓI QUEN TIÊU CỰC

Có hai mô hình thói quen tiêu cực chủ yếu mà chúng ta được học khi còn nhỏ, đó là sự ức chế và sự thúc ép. Việc hiểu được ảnh hưởng của chúng trong cuộc sống và học cách chống lại những ảnh hưởng của chúng là rất cần thiết, nếu bạn muốn thành công.

Sự ức chế hình thành trong trẻ khi chúng ta cứ lặp đi lặp lại với chúng những câu như: "Đừng! Tránh xa thứ đó ra! Ngừng ngay việc đó lại! Đừng chạm vào đó! Cẩn thận đấy!" Sự thôi thúc tự nhiên của trẻ là được sờ mó, ngửi, nếm, cảm nhận và khám phá mọi thứ trong thế giới của chúng. Khi cha mẹ phản ứng lại hành động này của trẻ bằng cách la hét, đánh hoặc bằng một số hình thức phản đối khác, thì đứa trẻ chưa thể hiểu được điều gì đang diễn ra. Thay vào đó, đứa trẻ lại tiếp nhận thông điệp là cứ mỗi lần mình thử làm điều gì đó mới hay khác lạ thì cha mẹ sẽ giận và không yêu mình nữa. Chắc hẳn là vì mình còn quá nhỏ, mình bất tài, mình không có khả năng, mình không thể làm được.

Cảm giác "mình không thể" này sẽ sớm kết tinh thành "nỗi sợ thất bại". Và nỗi sợ thất bại này là trở ngại lớn nhất của thành công khi trẻ trưởng thành. Nó xuất hiện trong bạn mỗi khi bạn nghĩ đến việc thử bất cứ điều gì đó mới

hay mạo hiểm có thể tiêu tốn thời gian, tiền bạc hay tình cảm.

Trong trường hợp của tôi, vì tôi học rất kém nên tôi luôn sợ mình không đủ thông minh để đạt được thành tích cao hơn. Khi chứng kiến những người xung quanh thương lượng, chấp nhận rủi ro để tham gia vào các vụ làm ăn, tôi chỉ biết quay đi. Tôi cho rằng họ thông minh và liều lĩnh, những thứ mà tôi không có.

Khi còn nhỏ, vì luôn sợ những trận đòn của bố nên tôi sợ những kẻ côn đồ trên sân chơi. Khi đi bán hàng, tôi sợ những cuộc gọi không mấy nhiệt tình. Khi trở thành người quản lý, tôi sợ phải khẳng định mình. Khi kiếm được một chút tiền, tôi sợ phải đầu tư, và khi có cơ hội, tôi sợ khởi đầu công việc kinh doanh của chính mình, vì tôi sợ sẽ thất bại và mất trắng.

Bố mẹ tôi rất hay lo lắng và họ nuôi tôi lớn lên trong nỗi lo lắng. Chỉ sau khi tôi hiểu rằng những nỗi sợ hãi của mình đều là trong tâm tưởng, rằng không có gì phải sợ cả, thì cuộc sống thật sự của tôi mới bắt đầu.

Khi bạn bị thu hút bởi một mô hình thói quen tiêu cực, bạn sẽ cảm nhận và phản ứng như thể bạn đang lâm vào nguy cơ bị tổn hại thể chất. Chẳng hạn, nếu bạn sợ nói trước đám đông, và người ta nói với bạn rằng bạn sẽ phải lên nói trước một đám đông, thì phản ứng đầu tiên của bạn sẽ là cảm giác yếu đuối. Và bạn càng nghĩ về những sự kiện sắp diễn ra thì nỗi sợ hãi càng kéo dài. Tim bạn bắt đầu đập nhanh hơn. Bạn bắt đầu thở gấp hơn và hơi thở ngắn hơn, cổ họng khô lại, và trán giật liên tục, giống như chứng đau nửa đầu. Bạn sẽ phản ứng như thể sắp bị đánh đòn. Tất cả biểu hiện về thể chất này của mô hình thói quen tiêu cực sự ức chế thường được lập trình trong tiềm thức trước sáu tuổi.

Mô hình thói quen tiêu cực cũng gây nên cảm giác lo lắng và sợ hãi, kèm theo đó là toát mồ hôi, tim đập nhanh và phản ứng cảm xúc như tức giận, nôn nóng. Mô hình thói quen tiêu cực càng ăn sâu trong bạn thì phản ứng của bạn trước tình huống đó càng lên đến đỉnh điểm.

Nỗi sợ thất bại, sự ức chế hình thành do ba nguyên nhân:

Thứ nhất, do mối liên hệ lặp đi lặp lại với một sự kiện cụ thể đi liền với những lời phê bình tiêu cực hay sự trừng phạt về thể xác. Nếu một đứa trẻ bị đánh đòn mỗi khi nó chạm vào chiếc đàn piano thì cuối cùng, nó sẽ hình thành một phản ứng có điều kiện là nỗi sợ hãi nảy sinh từ ý nghĩ chơi đàn piano.

Thứ hai, đó là kết quả của những ảnh hưởng tiêu cực tinh tế mà có thể bạn không nhận biết được. Một số người chấp nhận lời chỉ trích một cách mù quáng như thể chúng là sự thật. Những người khác tin rằng các đặc tính tiêu cực gắn với số mệnh của họ. Một số người làm việc không hiệu quả ở lần đầu tiên và họ kết luận mình không có năng khiếu trong lĩnh vực đó.

Một điều quan trọng mà bạn phải làm là liên tục tự hỏi: "Điều gì sẽ xảy ra nếu mình có khả năng làm tốt trong lĩnh vực đó?" Khi bạn loại bỏ được những cản trở của niềm tin tự giới hạn và nỗi sợ hãi, bạn sẽ nhận ra trước mặt mình có rất ít chướng ngại vật và hầu hết chúng đều nằm trong suy nghĩ của bạn, trong sự phản ứng tự động của bạn.

Thứ ba, đó là kết quả của một sự việc gây tổn thương nào đó. Một trải nghiệm đặc biệt đáng sợ, ví dụ như vì suýt chết đuối hay bị ngã khi còn bé, nên bạn mắc chứng sợ nước và độ cao một cách "vô lý".

Đôi khi những nỗi sợ hãi đó được gọi là sự ám ảnh và chúng có thể lớn dần. Một trải nghiệm tiêu cực liên tục lặp lại có thể trở thành nỗi khiếp đảm, gây ảnh hưởng lớn đến cuộc sống và hạnh phúc của bạn.

Một trong những yêu cầu để trở thành người tích cực là phải "dọn sạch" đầu óc, phải thổi tắt cây nến tiềm thức sợ hãi. Để làm được điều này, bạn phải xác định và đối phó với bất kỳ nỗi sợ hãi nào có thể cản trở bạn.

Hãy thổ lộ nỗi sợ hãi của mình với bạn thân hay người bạn đời. Người khác có thể thấy được những điều mà bạn không thấy. Hãy tham vấn một nhà tâm lý hay chuyên gia tâm thần học nếu thấy cần. Một nhà trị liệu chuyên nghiệp cũng có thể giúp bạn giải phóng khỏi những chướng ngại tinh thần đã và đang ngăn cản sự phát triển của bạn trong thời gian dài.

Mô hình thói quen tiêu cực thứ hai là sự thúc ép. Cha mẹ thường nói: "Nếu con không làm, hay ngừng làm một việc này hay việc khác, thì con sẽ gặp rắc rối lớn". Đối với trẻ em, rắc rối thường có nghĩa là sự giảm bớt tình yêu và sự tán đồng.

Khi cha mẹ thể hiện tình yêu thương có điều kiện của họ dựa trên sự biểu hiện hay thái độ cư xử của trẻ, thì đứa trẻ dễ hình thành suy nghĩ là mình không được yêu thương và vì vậy mình sẽ không được che chở cho đến khi mình làm được những việc khiến cha mẹ vui lòng. Do đó, mình phải làm những việc khiến họ hài lòng. Mình phải làm những việc khiến họ vui vẻ. Mình phải làm những gì họ muốn.

Mô hình thói quen tiêu cực thúc ép này phát triển khi cha mẹ thể hiện tình yêu có điều kiện với con chứ không phải tình yêu vô điều kiện. Nó tự biểu hiện trong nỗi sợ hãi bị hắt hủi. Và nỗi sợ hãi bị hắt hủi là nguyên nhân chính thứ hai dẫn đến sự thất bại và thành tích kém cỏi của con cái khi trưởng thành.

Nếu bạn được nuôi dưỡng bằng một tình yêu thương có điều kiện, bạn sẽ trở nên quá quan tâm đến ý kiến của người khác, đặc biệt là ý kiến của cha mẹ, vợ (chồng), ông chủ hay bạn bè.

Ở đây tôi dùng từ "quá". Việc cân nhắc những suy nghĩ và cảm giác của người khác là hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Sự quan tâm và sự tôn trọng ý kiến của người khác có đóng vai trò như chất keo gắn kết xã hội? Nếu không, chúng ta sẽ trở nên hỗn loạn.

Nhưng khi điều này thái quá, nó sẽ khiến chúng ta không dám ra quyết định chừng nào chưa nhận được sự đồng tình của người khác.

Hãy nhớ rằng, tất cả chúng ta đều sợ hãi. Đặc biệt, chúng ta sợ bị phê bình và không được tán thành. Chúng ta sẽ cố gắng hết sức để có được thiện chí và sự tôn trọng của người khác. Chúng ta sẽ dâng hiến mọi thứ để được người khác yêu quý. Những người lính thậm chí còn hy sinh mạng sống của mình để không làm người khác thất vọng.

Nhưng bạn cần ý thức về ảnh hưởng này. Trong mỗi tình huống có liên quan đến ý kiến của người khác, hãy tự hỏi: "Mình thật sự muốn làm gì? Điều gì khiến mình thấy hạnh phúc nhất?" trước khi đưa ra quyết định.

Phụ nữ có xu hướng thể hiện nỗi sợ hãi bị bỏ rơi bằng sự thất vọng, rút lui và triệu chứng về cơ thể, còn đàn ông biểu hiện qua "hành vi tuýp A". Thái độ cư xử này thường nảy sinh từ mối quan hệ giữa cha và con trai hay cha và con gái. Điều này sinh ra khi đứa trẻ cho rằng nó chưa bao giờ có được tình cảm đầy đủ từ cha.

Đối với đàn ông, khi trưởng thành sự nỗ lực vô thức để có được tình yêu thương từ người cha được chuyển sang ông chủ ở nơi làm việc. Khi đó hành vi tuýp A được biểu hiện thành việc quan tâm đến sự tán đồng của ông chủ. Trong trường hợp cực đoan, điều này còn có thể khiến người đàn ông bị ám ảnh bởi công việc, thậm chí đến mức hủy hoại sức khỏe của anh ta và gia đình anh ta.

Tôi nhớ khi bố tôi qua đời, tôi đã rất đau buồn. Tôi cảm thấy mình chưa bao

giờ có thể làm đúng – mình chưa bao giờ làm được những việc cần thiết để có được tình yêu thương và sự chấp nhận trọn vẹn của ông. Hai năm sau cái chết của ông, tôi vẫn có cảm giác mất mát và trống trải mỗi khi nghĩ đến cha.

Sau đó, vào một buổi tối, tôi mời mẹ đi ăn tối và chia sẻ cảm giác ấy với bà. Bà rất ngạc nhiên và nói với tôi rằng, tôi không có lý do gì để buồn chán hay thất vọng. Bà giải thích rằng cha tôi chưa bao giờ có nhiều tình yêu thương để trao cho bất cứ ai.

Do những trải nghiệm từ thời thơ ấu, ông ấy có rất ít tình yêu thương cho bản thân và vì thế cũng dành cho con cái rất ít tình yêu. Bà nói với tôi rằng tôi sẽ chẳng thể làm gì để có được nhiều hơn tình yêu thương mà tôi đã nhận.

Qua thời gian, tôi nhận ra rằng đa số những người đàn ông phải chịu đựng hành vi tuýp A vẫn đang cố gắng tìm kiếm tình yêu thương và sự tôn trọng của cha mình. Nhưng những gì tôi học được sau khi cha tôi qua đời, đó là bất kể bạn nhận được bao nhiêu tình yêu từ cha mình, thì đó là tất cả những gì ông có để trao cho bạn. Trước đây và bây giờ, bạn không thể làm gì để thay đổi điều đó. Một khi bạn hiểu và chấp nhận điều đó, bạn sẽ thấy thoải mái hơn và sống thanh thản suốt phần đời còn lại.

## SỰ TỰ NHẬN THỨC TRONG KINH DOANH

Mỗi nhóm người dù ở quy mô nào, đều hình thành một sự tự nhận thức. Đây là nhân cách tổng thể của con người khi họ tập hợp lại với nhau, hay khi họ nghĩ về bản thân như một phần trong tổng thể lớn. Nó được gọi là tinh thần, hay văn hóa, nhưng nó còn hơn thế. Nó là sắc thái tâm lý chung của tổ chức. Trên tất cả, nó là niềm vui của mỗi cá nhân khi được là một phần của nhóm. Nó là cảm giác tự hào và tin tưởng mà họ cảm nhận được hoặc không cảm nhận được trong tư cách thành viên của tổng thể lớn này.

Mỗi cặp vợ chồng có một sự tự nhận thức. Đó là cách họ nhìn nhận và cảm nhận về bản thân khi ở cùng với nhau. Nó được “đo” bằng số nụ cười của họ. Những cặp vợ chồng hay gia đình có sự tự nhận thức tích cực thường rất vui vẻ, nhiệt thành với nhau và với cuộc sống chung. Ngược lại, các cặp vợ chồng hay gia đình có sự tự nhận thức tiêu cực thường phàn nàn, chỉ trích và cãi vã không ngớt.

Các công ty và cả các đơn vị, phòng ban chức năng hay một nhóm người trong công ty đó, cũng có sự tự nhận thức.

Sự tự nhận thức của một doanh nghiệp được tạo nên từ ba yếu tố cơ bản.

Một là, lý tưởng cá nhân. Nó là sự kết hợp giá trị, đạo đức và nhiệm vụ của tổ chức. Ở đâu có sự rõ ràng, tích cực và cam kết của người quản lý, thì ở đó nhân viên trong công ty sẽ thấy vui vẻ, tích cực và tin tưởng hơn vào bản thân và doanh nghiệp.

Một trong những trách nhiệm không thể tránh khỏi và sâu sắc nhất của người quản lý (hay cha mẹ) là phải kết nối chặt chẽ lý tưởng cá nhân này, và sau đó thể hiện những giá trị của họ qua hành vi của họ với người khác.

Yếu tố thứ hai của sự tự nhận thức trong công ty là sự nhận thức của tập thể. Đây là cách người quản lý và nhân viên công ty nhìn nhận và suy nghĩ về bản thân họ. Sự tự nhận thức về bản thân này chủ yếu được quyết định bởi cảm nhận về công việc và nhiệm vụ của họ tốt đến mức nào. Nó chịu tác động lớn từ chất lượng sản phẩm và dịch vụ, và mức độ chấp nhận của các nhà cung cấp và khách hàng.

Ở các công ty có doanh số đang tăng, thị phần và lợi nhuận cũng tăng, mọi người có vẻ hạnh phúc, thoải mái và tự tin. Ở các công ty đang phải vật lộn trên thương trường hay vì nội bộ có vấn đề, các nhân viên thường không vui vẻ, không chắc chắn và suy nghĩ tiêu cực về triển vọng của mình. Họ trút lên đầu nhau những lời chỉ trích, phàn nàn và nói xấu sau lưng.

Một trong những công việc của hội đồng quản trị hay đội ngũ lãnh đạo là củng cố tinh thần mọi người bằng cách liên tục khen ngợi họ, hướng họ tập trung vào triển vọng tương lai chứ không phải là vấn đề quá khứ.

Yếu tố cuối cùng của sự tự nhận thức, tự đánh giá trong một tổ chức là tổng số ý tưởng, sự phát triển của tổ chức và mỗi người cảm thấy bản thân họ được cấp trên và bạn đồng nghiệp đối xử như thế nào. Người quản lý nào luôn tự hào và động viên mọi người trong công ty thì người đó sẽ xây dựng được sự tự đánh giá cao cho chính mình. Sự tự đánh giá cao này thể hiện bằng tinh thần lạc quan, nghị lực, sáng tạo, hợp tác và cam kết. Đây là yếu tố khó xây dựng và duy trì nhất, nhưng những người thích và tôn trọng bản thân sẽ trở thành lực lượng mạnh mẽ trong môi trường kinh doanh cạnh tranh.

Công ty, tổ chức, đơn vị, phòng ban, tập thể người lao động hay một gia đình có sự tự nhận thức tích cực là nơi mà những thành viên trong đó cảm thấy thỏa mãn về bản thân. Tạo ra được một nhóm như vậy là cả một nghệ thuật trong công tác quản lý. Đây là kỹ năng cao nhất của mỗi cá nhân trong xã hội.

Với một tập thể hay gia đình như vậy, bạn có thể làm được nhiều điều tuyệt vời. Bạn có thể hoàn thiện được khả năng của mình khi giúp đỡ người khác hoàn thiện bản thân họ.

## TRỞ NGẠI LỚN NHẤT CỦA CUỘC SỐNG

Vấn đề lớn nhất của loài người là nỗi sợ hãi. Chính sự sợ hãi đã lấy mất hạnh phúc của chúng ta, là nguồn gốc của những cảm xúc tiêu cực và những rắc rối trong các mối quan hệ của con người.

Nỗi sợ hãi bị thất bại và nỗi sợ hãi bị phản đối là những phản ứng hình thành trong bạn trước khi bạn sáu tuổi. Những nỗi sợ hãi này luôn lập giới hạn cao hơn hay thấp hơn vùng thoải mái của bạn.

Đối lập với nỗi sợ hãi là tình yêu thương, bắt đầu với việc tự yêu bản thân hay tự đánh giá cao bản thân. Có một mối quan hệ đối lập giữa sự tự đánh giá cao và nỗi sợ hãi. Càng yêu bản thân, bạn càng ít sợ bị thất bại và bị phản đối. Càng yêu thích bản thân, bạn càng sẵn sàng vươn ra và chấp nhận mạo hiểm để đạt tới thành công và hạnh phúc. Càng yêu bản thân, bạn càng sẵn sàng thực hiện những hành động đưa bạn ra khỏi vùng thoải mái và đạt được những mục tiêu và mong muốn thật sự của bạn.

Bạn hãy bắt đầu quá trình nuôi dưỡng sự tự đánh giá cao và vượt qua nỗi sợ hãi của bạn bằng cách nhắc đi nhắc lại những câu mạnh mẽ như: “Mình thích chính mình!”

Hãy bắt đầu mỗi ngày bằng cách nhắc đi nhắc lại câu: “Mình thích chính mình” 50 hay hàng trăm lần cho đến khi những từ ngữ đó thâm nhập vào tiềm thức của bạn. Bạn sẽ sớm nhận ra và cảm nhận được sự chuyển biến trong lòng tự tin, trong khả năng và mối quan hệ của bạn với người khác. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy yêu chính mình.

## LẬP TRÌNH TRÍ NÃO ĐỂ THÀNH CÔNG

Nhờ sự tự nhận thức, bạn trở thành người như bạn vẫn nghĩ đến. Những gì bạn nghĩ đến và cách bạn nghĩ về chúng, quyết định mức độ sức khỏe, sự giàu có và hạnh phúc của bạn trong mỗi lĩnh vực cuộc sống. Bạn hãy tập trung ý nghĩ vào thứ bạn muốn và thoát khỏi thứ bạn không muốn.

Bạn tạo nên cuộc sống của bạn hôm nay bằng tất cả ý nghĩ trước đó của bạn. Bạn ở nơi bạn đang ở và là chính bạn chỉ bởi bản thân bạn. Bạn có thể thay đổi tương lai vào bất cứ thời điểm nào bằng cách kiểm soát ý thức của bạn từ

lúc này trở đi. Bạn có thể làm cho cuộc sống trở nên tuyệt vời − trải nghiệm tự do, thú vui, sức khỏe, niềm vui và sự giàu có – đơn giản bằng cách quyết định làm như vậy và từ chối giải quyết những suy nghĩ trái ngược nhau tại cùng một thời điểm.

Do bản chất ý thức đa dạng, bạn có thể viết lại chương trình tổng hợp bằng cách kết hợp ý thức với một loạt thông điệp. Nếu bạn muốn có một cơ thể cân đối, bạn phải tập thể dục. Nếu bạn muốn tinh thần ổn định, tích cực và mạnh khỏe, bạn phải đảm bảo rằng thông điệp trong suy nghĩ có ý thức phải phù hợp với cuộc sống lý tưởng mà bạn mong muốn.

Sự thay đổi này không hề dễ dàng. Bạn phải mất cả cuộc đời để đến được nơi bạn ở hôm nay, với trạng thái tinh thần hiện nay. Điều này đòi hỏi bạn phải nỗ lực rất lớn trong quá trình thay đổi. Nhưng điều này rất đáng để thực hiện, và kết quả đạt được sẽ nhanh và nhiều hơn nỗ lực mà bạn đã bỏ ra.

## SỰ ĐIỀU BÌNH

Để đạt được những kết quả khác, bạn phải trở thành một người khác. Bạn phải thay đổi mục tiêu, lý tưởng và phát triển sự tự nhận thức mới về bản thân. Theo luật tương ứng, thế giới bên ngoài của bạn sẽ phản ánh thế giới bên trong. Bạn phải trở thành một con người mới từ bên trong để có được những điều tốt đẹp ở bên ngoài.

Điều đầu tiên và cũng là trở ngại lớn nhất mà bạn phải đối mặt là thế giới nội tâm của chính mình. Chính sự nỗ lực một cách vô thức để giữ lại những gì phù hợp với những điều bạn nói và làm trong quá khứ đã kìm hãm bạn.

"Xung lực điều bình" là một thuật ngữ khác để chỉ vùng thoải mái. Đây là xu hướng vô thức khi phải thực hiện những gì bạn thường làm mà không thể cưỡng lại được. Việc không thể phá bỏ mối liên hệ với quá khứ là lý do khiến hầu hết mọi người chỉ thực hiện dưới mức khả năng và luôn trong tình trạng không hoàn thiện, không hài lòng trong cuộc sống.

Sự điều bình không tốt mà cũng không xấu. Nó là cơ chế tự nhiên được xây dựng bên trong bạn giống như một phần của "thiết bị tiêu chuẩn" để giúp bạn hoạt động tự động trong nhiều lĩnh vực. Nó duy trì mức độ cân bằng hóa học trong hàng tỷ tế bào và khống chế hệ thần kinh tự trị của bạn.

Mỗi khi bạn suy nghĩ, nói hay làm điều gì trái ngược với thói quen hiện tại thì xung lực điều bình sẽ cố gắng kéo bạn quay trở lại khu vực thoải mái bằng cách làm cho bạn thấy khó chịu và không thoải mái. Vì bạn luôn hướng

từ không thoải mái sang thoải mái, nên bạn có xu hướng quay lại với những việc khiến bạn thấy thoải mái và tránh xa những việc mới mẻ và nhiều thách thức.

Xu hướng tự nhiên của bạn, nếu bạn bị bắt buộc phải ra khỏi vùng thoải mái, ngay cả khi bạn không thấy vui vẻ, là tạo ra một vùng thoải mái mới tương tự như khu vực bạn vừa mới đi khỏi.

Điều quan trọng là bạn phải nhận thức được cơ chế điều bình. Bạn thường muốn yên vị với con đường đã chọn. Nhưng tất cả sự phát triển và tiến bộ đều đòi hỏi bạn phải rời khỏi vùng thoải mái để hướng tới điều gì đó lớn hơn và tốt đẹp hơn. Bạn chỉ có thể đạt được thành công và hạnh phúc lớn hơn khi tạo ra một vùng thoải mái mới ở mức độ hiệu quả cao hơn.

CHỨNG XƠ CỨNG TÂM LÝ

Chướng ngại chính thứ hai cho quá trình thay đổi là "chứng xơ cứng tâm lý". Hiện tượng này có nguồn gốc từ sự sợ hãi và xung lực điều bình. Chứng xơ cứng tâm lý là xu thế tự nhiên bạn khi yêu quý chính những ý tưởng của mình và hùng hồn bảo vệ chúng, chống lại những gì mới mẻ.

Ngược lại với chứng xơ cứng tâm lý là sự linh hoạt, sự sẵn sàng xem xét các quan điểm khác, ý kiến khác với một khả năng là bạn có thể sai lầm.

Sự linh hoạt về tinh thần này là tiêu chuẩn đánh giá một người giỏi giang. Chính hành động xem xét tất cả các chọn lựa trong một tình huống cụ thể sẽ giúp bạn thấy được khả năng của mình. Phương pháp này thật sự mang lại hiệu quả.

Phương pháp này rất cần thiết trong quá trình lập trình trí tuệ, cho sự thay đổi trí não. Một lý do chủ yếu khiến mọi người không thể tiến lên trong cuộc sống là họ quá cứng nhắc và không linh hoạt trong suy nghĩ, đặc biệt là suy nghĩ về bản thân và khả năng. Khi đó họ viện ra tất cả các lý do để giải thích tại sao có một điều gì đó không hiệu quả đối với mình, chứ không phải tại sao nó sẽ có hiệu quả. Họ hành động như những luật sư bào chữa, dựng lên một vụ án chống lại chính mình và chống lại cả bạn nữa nếu bạn để cho họ làm như vậy.

Một bước ngoặt quan trọng trong suy nghĩ sẽ xuất hiện khi bạn thay đổi ngôn ngữ từ "liệu có thể" sang "làm thế nào". Khi bạn bắt đầu suy nghĩ về cách thức thực hiện một việc và đồng thời, kiên quyết không không băn khoăn có thực hiện được nó hay không, thì toàn bộ trạng thái tâm lý của bạn

sẽ bắt đầu thay đổi. Bạn sẽ đạt được những gì bạn nghĩ đến, và nếu bạn tiếp tục suy nghĩ theo hình thức làm thế nào và thực hiện những hành động gì để đạt được điều đó thì cuối cùng, bạn sẽ thành công.

## SỨC MẠNH TÌNH YÊU

Ngay từ khi còn nhỏ, rất nhiều việc bạn làm là để giành được tình cảm hay bù đắp cho sự thiếu hụt tình cảm. Cảm xúc yêu thương có ảnh hưởng rất lớn đến mỗi lựa chọn và quyết định của bạn. Sự tự lý tưởng hóa bản thân, cơ chế hướng dẫn của sự tự nhận thức và sự điều chỉnh thái độ ứng xử là quan điểm của bạn về kiểu người mà bạn cần phải trở thành để có được tình yêu thương và sự tôn trọng từ người khác.

Rất nhiều vấn đề về nhân cách đều có nguồn gốc từ "tình yêu thương bị kìm nén". Nhân cách người lớn chủ yếu được hình thành bởi lượng và chất của tình yêu thương mà bạn nhận được qua năm tháng. Hầu hết những việc bạn làm hôm nay – các mục tiêu, giấc mơ, cam kết thực hiện − đều bị ảnh hưởng bởi sức mạnh tình yêu trong cuộc sống.

Trên thực tế, bạn sẽ không tránh khỏi việc bị thu hút bởi những người mà bạn cần và muốn có được tình yêu thương của họ, và bạn bị ảnh hưởng quá mức bởi ý kiến của họ. Khi bạn bắt đầu quá trình lập trình lại trí não, mọi thứ bạn làm phải phù hợp với lượng tình yêu thương và sự tôn trọng ngày càng tăng mà bạn dành cho bản thân, và lượng tình yêu thương và tôn trọng mà người khác dành cho bạn. Chỉ bằng cách này, bạn mới có động cơ thúc đẩy liên tục để tạo ra những nỗ lực cần thiết giúp bạn trở thành người mà bạn có khả năng trở thành.

Tình yêu thương và sự tôn trọng của ai quan trọng nhất với bạn? Bạn phải làm gì và phải trở thành người thế nào để họ yêu quý và tôn trọng? Đây là những câu hỏi cốt lõi để có được cuộc sống hạnh phúc.

## SỨC MẠNH CỦA SỰ GỢI Ý

Chỉ đứng sau sức mạnh tình yêu trong việc quyết định bạn suy nghĩ và cảm nhận như thế nào, đó là sức mạnh của sự gợi ý. Trí tuệ đa chiều của bạn bị tác động bởi mọi việc diễn ra xung quanh và bên trong con người bạn. Môi trường có tính gợi ý tác động lớn lên mọi thứ. Bất cứ sự thay đổi nào trong môi trường tình cảm, tinh thần hay thể chất cũng có thể làm thay đổi cách suy nghĩ, cảm nhận và hành động của bạn nhanh chóng, và qua đó thay đổi các kết quả.

Bạn bị ảnh hưởng ngay bởi những thay đổi về nhiệt độ hay tiếng ồn. Bạn bị ảnh hưởng tức thì bởi các cuộc trò chuyện hay va chạm với người khác. Một lời nhận xét không tốt có thể khiến bạn buồn chán suốt cả ngày. Một tin tức tốt lành có thể khiến bạn vui vẻ và hạnh phúc hàng giờ liền.

Thật không may, trừ khi bạn kiểm soát chúng thật cẩn thận, đa phần những lời gợi ý trong môi trường của bạn sẽ có xu hướng tiêu cực. Đài, vô tuyến và báo chí chứa đầy những "tin giật gân tiêu cực". Phần lớn các cuộc đối thoại đều chứa đầy những lời chê bai, phàn nàn và chỉ trích.

Chìa khóa cho quá trình lập trình tinh thần là bạn phải kiểm soát có hệ thống và có mục đích môi trường có tính gợi ý. Nó giúp bạn tạo ra một thế giới tinh thần mà sự tích cực chiếm ưu thế và phù hợp với con người và cuộc sống mà bạn mong muốn. Việc kiểm soát môi trường có tính gợi ý đòi hỏi bạn phải quyết định xem đâu là thành phần của "chế độ kiêng khem tinh thần" cho tương lai không giới hạn.

Có thêm ba luật tinh thần mà bạn cần phải hiểu để lập trình lại trí não và làm thay đổi tương lai. Đó là luật thói quen, luật thực hành và luật cảm xúc. Chúng chứa đựng các câu trả lời sống còn cho các câu hỏi về thành công, hạnh phúc và cung cấp nhiều giải pháp mà bạn đang tìm kiếm.

LUẬT THÓI QUEN

Hầu như mọi việc bạn làm đều là kết quả của thói quen. Cách bạn nói chuyện, làm việc, lái xe, suy nghĩ, tương tác với người khác, tiêu tiền và đối xử với những người quan trọng trong cuộc đời bạn phần lớn đều dựa trên thói quen. Thái độ cư xử trong mỗi lĩnh vực của cuộc sống đều dựa trên cơ sở sự tích lũy tất cả các trải nghiệm của bạn, bắt đầu từ khi còn thơ bé. Khoảng 95% hành động và phản ứng của bạn là tự động, là vô thức với môi trường nhân văn và môi trường thể chất.

Thói quen là trở ngại chính trên con đường trở thành con người như bạn mong muốn. Chúng là vật cản chắn giữa nơi bạn đứng hôm nay với nơi bạn thật sự muốn đến. Chúng giữ bạn "chạy tại chỗ".

Luật thói quen là một luật tinh thần hết sức quan trọng. Nó giải thích vùng thoải mái, sự thành công hay thất bại cũng như bất cứ nguyên tắc đơn lẻ nào khác. Nó có hình thức giống định luật Newton (luật này phát biểu rằng, một cơ thể khi nghỉ ngơi có xu hướng duy trì sự nghỉ ngơi và một cơ thể chuyển động có xu hướng duy trì sự chuyển động, trừ khi bị tác động bởi một lực từ

bên ngoài).

Cách suy nghĩ và hành vi của bạn cũng theo nguyên tắc tương tự. Nếu không có một lực từ bên ngoài, hoặc một quyết định dứt khoát về việc bạn là sẽ làm gì khác đi thì bạn sẽ làm những việc tương tự không biết đến bao giờ.

Bạn sẽ vẫn làm công việc như thế, vẫn kết giao với những người như thế, vẫn ăn thức ăn như thế, vẫn đi làm cùng một con đường, vẫn tham gia vào những hoạt động giải trí như thế, vẫn xem ti vi như thế, vẫn đọc những cuốn sách như thế và vẫn sống cuộc sống như cuộc sống lúc trước.

Những thói quen chỉ tốt khi chúng còn phục vụ cho bạn, khi những ảnh hưởng của chúng vẫn tiếp tục làm phong phú và cải thiện cuộc sống của bạn. Nhưng khi những thói quen trở thành cản lực chính của hạnh phúc thì đã đến lúc bạn phải điều chỉnh hoàn toàn hoặc thay đổi chúng.

Một số người lạm dụng thói quen đến muộn trong các buổi hẹn hay hoàn thành nhiệm vụ không đúng thời hạn. Nhưng những người thành công luôn rất đúng giờ và đáng tin cậy. Mọi người có thể tin tưởng họ. Những người thành công luôn giữ đúng cam kết và tôn trọng thời gian của người khác bằng cách không gây phiền phức cho họ.

Tuy nhiên, những thói quen nguy hiểm nhất dễ hình thành là những thói quen về tinh thần. Thực tế là, cho dù bạn liên tục suy nghĩ về những gì bạn sẽ tạo ra trong cuộc sống, song những suy nghĩ tiêu cực và tự hạn chế sẽ khiến bạn bị tổn thương nhiều hơn bất cứ điều gì khác mà bạn quan tâm.

Các kiểu suy nghĩ theo thói quen là những điều chi phối trong cuộc sống của bạn nhiều nhất. Giống như đại văn hào Shakespeare đã viết: “Chẳng có gì là tốt hay xấu, chỉ có suy nghĩ mới làm cho nó trở thành tốt hay xấu”. Bạn sống trong một thế giới tinh thần. Không gì xung quanh bạn có ý nghĩa trừ khi bạn tạo cho nó. Nếu bạn thay đổi cách nghĩ thì cuộc sống cũng thay đổi.

Thành công hay thất bại, hạnh phúc hay bất hạnh, chủ yếu đều là kết quả của thói quen, của tác động và phản ánh tự động những gì đang diễn ra quanh bạn. Thay đổi thói quen không còn phù hợp với mục đích cao hơn là một trong những điều khó khăn nhất mà bạn đã từng làm, và là một trong những điều thiết yếu nhất đối với chất lượng cuộc sống. Trừ khi bạn đã đạt đến một mức độ xuất sắc hay hoàn hảo, còn hiện tại bạn đang sống với những thói quen mà bạn phải loại bỏ ngay nếu muốn tiến lên. Hãy nhớ rằng, những thói quen xấu rất dễ hình thành nhưng để sống chung với chúng rất khó; còn những thói quen tốt lại khó hình thành nhưng sống chung với chúng lại rất

dễ. Nhiệm vụ của bạn là phải hình thành những thói quen tốt và chủ động thực hiện chúng.

LUẬT THỰC HÀNH

Tất cả những thói quen có được là do học hỏi và vì vậy, ta có thể không học chúng. Trên mọi khía cạnh, con người của bạn hiện tại là kết quả của hoàn cảnh, gần giống như một vật thí nghiệm. Bạn đã được đào tạo, hay tự đào tạo, để trở thành người như hôm nay và để đạt được những kết quả trong cuộc sống mà bạn đang có.

Bạn có thể thay đổi nếu muốn. Luật thực hành phát biểu rằng, bất cứ suy nghĩ và hành động nào được lặp lại đủ lâu sẽ trở thành một thói quen mới. Bạn có thể hình thành bất cứ thói quen nào mình thích hoặc cho là cần thiết. Bạn có thể trở thành kiểu người bạn muốn nếu rèn luyện bản thân để suy nghĩ và hành động phù hợp với những lý tưởng mới và cao hơn đủ lâu để chúng trở thành thói quen mới. Đây là cách để bạn trở thành một con người mới và tốt đẹp hơn.

Vì thế giới bên ngoài tương ứng với thế giới nội tâm bên trong, nên khi bạn bắt đầu phát triển các cách suy nghĩ và cư xử mang tính xây dựng, thì những con người và hoàn cảnh xung quanh bạn cũng sẽ bắt đầu thay đổi, đôi khi theo các cách khác thường và bất ngờ nhất.

Một người bạn của tôi có liên quan đến một vụ kiện rất phức tạp. Anh ấy càng giận dữ thì phía bên kia càng kiên quyết và vô lý hơn, và luật sư của anh ấy cũng vậy. Cuối cùng, anh ấy quyết định thay đổi cách suy nghĩ. Anh ấy bắt đầu suy nghĩ khoan dung và cảm thông cho phía bên kia. Anh để sự việc qua đi.

Chỉ vài ngày sau khi anh ấy quyết định thay đổi cách suy nghĩ về vụ kiện, người kia gọi điện xin lỗi anh ấy vì đã hiểu nhầm và có những suy nghĩ tệ hại, và đề xuất một giải pháp hợp lý. Thay vì lôi nhau ra tòa, vấn đề đã được giải quyết êm đẹp.

LUẬT CẢM XÚC

Cảm xúc là lực lượng hỗ trợ đằng sau những suy nghĩ. Bạn càng cảm nhận mãnh liệt về một điều gì đó, thì suy nghĩ hay tình huống đó càng có tác động đến cuộc sống của bạn. Cảm xúc giống như một dòng điện, hay ngọn lửa, vừa mang tính xây dựng lại vừa mang tính phá hoại, tùy thuộc vào cách bạn sử dụng nó.

Luật cảm xúc phát biểu rằng 100% những quyết định và hành động dựa trên cơ sở cảm xúc. Không phải là bạn có rất nhiều tình cảm, hay 90% cảm xúc và 10% lý trí, như người ta vẫn nói. Bạn hoàn toàn là cảm xúc.

Trước khi hiểu được điều này, tôi đã từng nghĩ mình đang làm những việc hợp lý, những điều thực tế, "có ý nghĩa" trong rất nhiều trường hợp. Khi tôi biết luật cảm xúc, tôi nhận ra rằng tôi thật sự là nô lệ của cảm xúc, nếu tôi không dành thời gian để suy nghĩ xem cảm xúc nào là chủ đạo trong một hoàn cảnh hay một quyết định đặc biệt.

Đây là điểm mấu chốt: Chỉ có hai loại cảm xúc chính: lòng khao khát và sự sợ hãi. Đa phần những gì bạn làm hay không làm, đều được quyết định bởi cảm xúc. Và những việc bạn làm, hay kiềm chế không làm, bởi nỗi sợ hãi lấn át số lượng những việc bạn làm bởi lòng khát khao.

Đa số mọi người đều bị kìm hãm bởi sợ hãi. Họ sợ sự nghèo khó hay mất mát. Họ sợ bị phê bình hay không được tán đồng. Họ sợ ốm yếu. Họ sợ bị lợi dụng. Và trên hết, họ sợ thất bại và bị bỏ rơi tới mức sẵn sàng "sống tuyệt vọng âm thầm" chứ không liều lĩnh để gánh chịu những nỗi sợ hãi. Đa số mọi người sống theo cách này, trong phần lớn cuộc đời.

Bạn càng khao khát hay lo sợ một điều gì đó, bạn càng dễ gặp phải nó. Một suy nghĩ không có cảm xúc đằng sau thì không có khả năng ảnh hưởng đến bạn. Một cảm xúc không có suy nghĩ dẫn dắt sẽ gây nên nỗi thất vọng và sự bất hạnh. Nhưng khi bạn có một suy nghĩ rõ ràng, tích cực hay tiêu cực, kèm theo là một cảm xúc mãnh liệt, có thể là sợ hãi hoặc khao khát, là bạn đã kích hoạt các luật tinh thần khác và bắt đầu vẽ ra những gì hướng về bạn.

Đây là lý do tại sao việc bạn giữ suy nghĩ vào những thứ bạn muốn và tránh xa những gì bạn lo sợ lại quan trọng đến vậy. Những người hạnh phúc và thành công nhận ra sức mạnh của suy nghĩ và rất chú trọng giữ cho chúng luôn tích cực và mang tính xây dựng. Trí tuệ mạnh đến nỗi bạn phải kiểm soát hết sức kiên quyết để nó giúp bạn đi theo con đường mong muốn, hay sẽ mang bạn thoát ra khỏi những khát khao.

Thay đổi sự tự nhận thức của bạn không phải là một việc dễ thực hiện. Nó có thể là một việc khó khăn nhất bạn từng làm. Và cũng có giá trị nhất. Nhưng bạn buộc phải làm điều đó. Một khi bạn đã quyết định làm điều gì đó quan trọng và có giá trị với cuộc sống, để đạt được lý tưởng, bạn phải thay đổi hoàn toàn trạng thái tâm lý.

## BA ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT ĐỂ THAY ĐỔI

Có ba điều kiện để phát triển sự tự nhận thức mới. Chúng là chìa khóa để đổi hướng cuộc sống của bạn. Một là, bạn phải thật sự muốn thay đổi. Bạn phải thật sự muốn trở nên tích cực với con người và năng lực. Bạn phải có sự khao khát mãnh liệt và cháy bỏng hơn nhiều so với trước kia.

Mọi người thường hỏi tôi là họ có thể làm gì để thay đổi người khác thay đổi. Tôi nhắc họ nhớ điểm khởi đầu của sự thay đổi, của việc làm được gì đó khác đi hay tốt hơn, là sự khao khát, và nó luôn mang tính cá nhân. Bạn không thể muốn một điều gì đó cho một ai khác, cũng như bạn không thể đặt ra mục tiêu cho một người nào khác. Vì để thay đổi, một người cần thật sự khao khát thay đổi.

Điểm khởi đầu cho việc trở thành con người mới, tốt đẹp hơn là bạn phải cảm thấy mình muốn thay đổi hoặc sự thay đổi là cần thiết, hoặc cả hai. Sự thay đổi, mục tiêu, phẩm chất nhân cách mới phải phù hợp với những giá trị, lý tưởng và con người mà bạn thật sự muốn trở thành.

Hai là, bạn phải sẵn sàng để thay đổi. Nhiều người nói rằng họ muốn thay đổi, nhưng trong thâm tâm, họ không thật sự sẵn sàng từ bỏ lối sống cũ, mối liên hệ cũ và mọi thứ khác. Một người có thể muốn mạnh khỏe nhưng lại không muốn bỏ thuốc lá. Người khác có thể muốn thành công về mặt tài chính, nhưng lại không muốn từ bỏ khoảng thời gian quý báu mỗi tối để tụ tập bạn bè.

Bạn phải sẵn sàng từ bỏ con người cũ đó để trở thành con người mới. Bạn phải sẵn sàng để chấm dứt làm những việc nhất định, thậm chí nếu bạn bè có phản đối, để bắt đầu làm những việc phù hợp với con người mới. Bạn phải vượt qua cả hai trở ngại là sự điều bình và chứng xơ cứng tâm lý của vùng thoải mái và của những suy nghĩ cứng nhắc.

Ba là, bạn phải sẵn sàng cố gắng. Bạn phải sẵn sàng kiên trì trong một thời gian dài mà không thấy nhiều dấu hiệu của sự tiến bộ. Những gì bạn đang hướng tới là sự đổi mới lâu dài và cơ bản trong cuộc sống. Bạn phải mất nhiều năm để trở thành con người bạn hiện nay. Bạn phải sẵn sàng làm việc chăm chỉ để trở thành một người khác.

## SỨC MẠNH TINH THẦN TRONG 21 NGÀY

Một trong những cách tốt nhất để thay đổi thói quen tinh thần và sự định hướng tương lai là bạn phải thực hiện chế độ “Thái độ tinh thần tích cực”

trong 21 ngày. Trong 21, ngày bạn phải luôn giữ những suy nghĩ, ngôn ngữ và hành động phù hợp với mục tiêu và con người mà bạn mong muốn.

Bạn cần phải duy trì chế độ "kiêng khem" này trong 21 ngày vì hai lý do. Thứ nhất, một người trưởng thành phải mất từ 14-21 ngày để phát triển thói quen suy nghĩ mới. Thỉnh thoảng, bạn sẽ thấy những thay đổi rõ ràng và nhanh hơn của mình và trong các kết quả. Nhưng thông thường, những thói quen mà phải mất cả đời mới hình thành được thì phải mất nhiều ngày để thay đổi.

Lý do thứ hai, bạn cần học tính kiên nhẫn và bền bỉ. Một con gà mái phải mất 21 ngày yên tĩnh, kiên trì và ấm áp mới ấp nở được một quả trứng. Nếu một con gà mái, với bộ não nhỏ bằng hạt đậu, có thể rèn luyện bản thân để ngồi lên quả trứng trong 21 ngày mà không tìm kiếm bất kỳ sự thay đổi nào, thì sẽ không là quá nhiều khi đòi hỏi bạn phải kiên nhẫn duy trì trong cùng một khoảng thời gian như vậy trước khi trông đợi thấy được sự thay đổi. Sự kiên nhẫn trong quá trình tự phát triển chính là yếu tố then chốt.

Điều tuyệt vời về sự tự nhận thức là nó luôn ở trong trạng phát triển liên tục. Nếu bạn thay đổi những suy nghĩ chủ đạo về bản thân trong bất kỳ giai đoạn nào, thì sự tự nhận thức và niềm tin cũng bắt đầu thay đổi và phát triển theo hướng đó.

Đa số mọi người không thay đổi nhiều về sự tự nhận thức là do họ vẫn nghĩ về những điều tương tự theo những cách tương tự. William James đã viết: "Nếu tôi nhìn thấy bản thân hôm nay giống như trong quá khứ, thì quá khứ của tôi sẽ phục hồi lại chính nó và trở thành tương lai".

Nhưng khi bạn đặt ra những mục tiêu to lớn hấp dẫn cho bản thân và sau đó, hàng ngày nghĩ về chúng, thì bạn sẽ hoàn toàn kiểm soát được sự phát triển tinh thần và định hướng cuộc sống. Bạn sẽ trở thành người như bạn suy nghĩ.

## BẢY CÁCH KIỂM SOÁT ĐỜI SỐNG TINH THẦN

Mỗi ngày, bạn có thể thực hiện nhiều hoạt động để khiến trí não thoải mái với những ảnh hưởng tích cực và để chắc chắn mình đang liên tục củng cố bản thân bằng những lời gợi ý phù hợp với con người bạn muốn trở thành.

Hãy nghĩ về con người mà bạn muốn trở thành, với những phẩm chất bạn muốn có một cách tự nhiên và thư thái. Hãy bắt đầu tưởng tượng cuộc sống sẽ như thế nào, gia đình sẽ ra sao, công việc sẽ thế nào, sức khỏe sẽ ra sao và mức sống mà bạn muốn có nhất. Hãy cho phép bản thân mơ mộng viển vông

và đắm mình trong mộng tưởng và cảm giác đạt được mục tiêu. Hoạt động này là dấu hiệu đầu tiên để lập trình một hướng mới trong "chiếc máy tính" tiềm thức của bạn.

1. Sự hình dung

Hoạt động đầu tiên là sự hình dung. Đây có lẽ là kỹ năng mạnh nhất mà nhân loại có sẵn để thay đổi sự tự nhận thức về bản thân. Những hình ảnh tưởng tượng của bạn sẽ trở thành hiện thực. Chúng làm tăng thêm khao khát và niềm tin của bạn. Chúng làm tăng ý chí và củng cố lòng kiên trì trong bạn. Chúng vô cùng mạnh mẽ.

Có bốn yếu tố của quá trình hình dung. Sự tăng lên của một trong bốn yếu tố này sẽ làm gia tăng tốc độ tạo ra những tương đồng về thể chất trong bức tranh tinh thần về cuộc sống của bạn.

Yếu tố thứ nhất là tần suất. Bạn có thường xuyên hình dung về một sự việc, mục tiêu hay hành vi cụ thể trong tương lai có tác động mạnh mẽ lên suy nghĩ, cảm nhận và hành động của bạn không? Những người đạt được những điều đặc biệt thường liên tục hình dung ra kết quả mong muốn. Lúc nào họ cũng nghĩ đến những gì muốn đạt được. Họ xem đi xem lại hình ảnh lý tưởng về tương lai, giống như chiếu một hình ảnh trên màn hình trí não. Trên thực tế, tần suất hình dung không chỉ cho bạn biết mức độ muốn hiện thực hóa bức tranh đó mà còn làm tăng thêm khao khát và niềm tin rằng việc đó có thể đạt được.

Yếu tố thứ hai là sự sống động. Yếu tố này muốn nói đến mức độ rõ ràng của những điều bạn thấy trong tưởng tượng của bạn. Có một mối liên hệ trực tiếp giữa mức độ rõ ràng của một kết quả hay một mục tiêu mong muốn mà bạn có thể nhìn thấy với tốc độ xuất hiện của nó.

Những suy nghĩ đầu tiên của bạn khá mờ nhạt và mơ hồ, nhưng khi bạn càng nghĩ nhiều, thì bức tranh tinh thần về những gì bạn muốn sẽ ngày càng rõ nét hơn. Cuối cùng, khi bạn có thể nhắm mắt lại và nhìn thấy nó thật chi tiết, thì nó sẽ được cụ thể hóa trong thế giới của bạn. Đây là cách bạn đạt được phần lớn các mục tiêu.

Những người thành công thường thấy rất rõ ràng về những thứ họ muốn. Những người thất bại thường không biết mình muốn gì và phải làm gì. Những bức tranh tinh thần mờ nhạt của họ quá mơ hồ để có thể thúc đẩy, hay kích hoạt các luật tinh thần khác hoạt động.

Yếu tố thứ ba là cường độ, là lượng cảm xúc mà bạn đưa vào những bức tranh tinh thần. Khi bạn tha thiết mong muốn thứ gì, khi bạn thấy thích thú và nhiệt thành với những mục tiêu, hay khi bạn có niềm tin sâu sắc rằng mình sẽ hoàn thành được mục tiêu, cho dù nó là gì, thì việc đó cũng diễn ra nhanh hơn.

Những người thất bại luôn luôn không có mục đích và không hứng thú với những gì đang làm và với nơi đang tới. Họ có thái độ bi quan, nó khiến họ hoạt động ở mức độ năng lực thấp. Họ có xu hướng tiêu cực và thường chấp nhận mọi thứ vốn có, chứ không hứng thú với những thứ có thể có.

Yếu tố thứ tư là thời gian, là lượng thời gian bạn có thể lưu giữ trong trí não bức tranh về điều mình có được. Bạn càng tưởng tượng lâu về một sự kiện mong muốn trong tương lai, nó càng có nhiều khả năng xuất hiện. Bất cứ khi nào có thể, bạn nên lấy ra bức tranh thực về những thứ hay những điều kiện mong muốn và liên tục nhìn vào nó, cho đến khi trí tuệ tiềm thức chấp nhận nó như những mệnh lệnh. Sự tự nhận thức của bạn sẽ sớm thay đổi để phù hợp với những mệnh lệnh tưởng tượng mới này.

Bạn muốn có một chiếc ô tô mới? Vậy thì hãy đi gặp người bán xe và chạy thử xe. Hãy mang những cuốn sách giới thiệu về nhà, cắt và dán những bức ảnh ô tô ở bất cứ đâu có thể nhìn thấy. Một người bạn của tôi bắt đầu làm điều này khi bị phá sản và phải lái một chiếc ô tô cũ nát. Cứ mỗi dịp nghỉ cuối tuần, anh lại đến lái thử một chiếc BMW mới toanh. Thậm chí anh còn đặt ảnh chiếc ô tô mình muốn trên vô lăng để luôn tưởng tượng là đang lái nó. Và trong một năm, anh đã bắt đầu một công việc mới, học được một loạt kỹ năng mới, tăng thu nhập và có thể mua được chiếc ô tô đó.

Khi kết hợp những yếu tố tần suất, sự sống động, cường độ và thời gian với sự hình dung về bất cứ điều gì bạn muốn có hay muốn làm trong tương lai là bạn đã thật sự nạp năng lượng cho mình và tăng tốc chuyển động hướng tới điều đó. Bạn mở ra những năng lực tiềm ẩn để hướng tới thành công và khai thác những nguồn lực giúp bạn thực hiện được mơ ước.

Đa số những người thành công đều phát triển được khả năng này. Và vì khả năng biểu hiện bên ngoài luôn phù hợp với hình ảnh hay bức tranh bên trong, nên nếu bạn nhìn nhận mình giống như cha/mẹ, vợ/chồng, nhà quản lý hay người bán hàng tuyệt vời, thì bạn sẽ cảm thấy thư thái, tự tin. Nếu bạn nhìn nhận mình giống như một kẻ lúng túng hay vụng về trong bất kỳ vai trò nào, thì bạn sẽ cảm thấy căng thẳng và không thoải mái mỗi khi ở trong tình huống cụ thể đó.

Ứng dụng thực tế

Đa số mọi người đều sợ nói trước đông người, sợ phải đứng dậy trước khán giả. Bạn có thể khắc phục điều đó bằng cách sử dụng những kỹ năng lập trình tinh thần với sự hình dung đầy tính sáng tạo.

Trước hết, bạn nên nghĩ xem cuộc sống sẽ biến đổi như thế nào nếu mình trở thành một người diễn thuyết trước công chúng. Bạn sẽ cảm thấy tự tin và được mọi người tôn trọng, ngưỡng mộ hơn như thế nào khi có một bài diễn thuyết tuyệt vời? Sau đó, bạn hãy vẽ ra một bức tranh tinh thần rõ ràng về bản thân khi đang nói trước đám đông. Hãy nhớ lại một dịp bạn nói trước bạn bè, các thành viên trong gia đình, tại một bữa tiệc. Hãy phát huy trang thái bình tĩnh, tự tin và tự hào của mỗi lần đó.

Để tiến bộ nhanh, bạn nên mua những cuốn sách viết về cách diễn thuyết nơi công cộng. Khi đọc sách, hãy tưởng tượng mình đang làm những việc như tác giả đang miêu tả trong sách. Bạn nên lắng nghe một chương trình trên băng cát-xét hướng dẫn cách chuẩn bị và tổ chức một bài diễn thuyết. Bạn nên tham gia những buổi sêmina, hội thảo và xem những nhà diễn thuyết khác. Khi tham gia, hãy tưởng tượng mình đang đứng trên đó và đang nói chuyện với thính giả. Dần dần, bạn sẽ thấy nỗi sợ hãi đã giảm bớt và mong muốn được nói trước đám đông tăng lên.

Quá trình này có hiệu quả không? Câu trả lời là có! Nó đã mang lại hiệu quả cho hơn ba triệu thành viên của Toastmasters International kể từ khi được thành lập vào năm 1923.

Quy trình của Toastmasters đã được thiết kế dành cho những người thấy sợ phải nói trước đám đông, phải trình bày trước một nhóm người, hay thậm chí phát biểu trong các buổi họp.

Trong buổi gặp mặt của Toastmasters, mọi người đều có cơ hội đứng lên và nói, thậm chí chỉ trong một vài giây. Khán giả là những thành viên khác, những người cũng muốn có thể đứng dậy để nói. Họ đều tích cực và khuyến khích nhau. Khi một thành viên trở về nhà, anh ta có một hình ảnh hay một bức tranh tinh thần về kinh nghiệm diễn thuyết tích cực. Mỗi lần anh ta đến một buổi gặp mặt và đứng lên nói, hình ảnh đó lại được tô đậm thêm.

Đây là một phát hiện đáng chú ý: Trí tuệ tiềm thức không thể phân biệt được sự khác nhau giữa một trải nghiệm thực tế với một trải nghiệm từ sự tưởng tượng sống động. Mỗi khi bạn nhớ và tái hiện lại một sự kiện trong trí tuệ

nhận thức, thì trí tuệ tiềm thức sẽ chấp nhận và cất giữ nó đúng như bạn vừa mới lặp lại nó.

Điều này có nghĩa là, nếu bạn vừa có một trải nghiệm tích cực và liên tục nghĩ về nó thì bạn đã thật sự lập trình để bản thân thực hiện lại việc đó. Và nếu như bạn chưa từng có một trải nghiệm tích cực nào như vậy, thì bạn có thể tưởng tượng hoặc tạo ra nó trong trí não và lặp đi lặp lại điều đó. Tiềm thức của bạn không biết được rằng chính bạn đã tạo ra nó.

Sự hình dung cũng hoạt động với những trải nghiệm tiêu cực. Một trải nghiệm tiêu cực, được lặp đi lặp lại, sẽ tước bỏ động cơ thúc đẩy và ngăn cản bạn trong lĩnh vực đó. Bởi vậy, hãy thật cẩn thận khi chọn lựa những suy nghĩ và bức tranh tinh thần.

Nếu bạn thấy mình thiếu tự tin trong bất cứ tình huống nào, hãy loại bỏ ngay suy nghĩ tiêu cực bằng cách liên tục hình dung mình rất bình tĩnh, tự tin và thoải mái khi ở trong tình huống đó. Hãy nhớ lại bạn đã có một thời gian tuyệt vời với những người khác. Mỗi khi bạn cảm thấy lo lắng khi ở cùng những người khác, hãy thay đổi bức tranh tinh thần và hãy nghĩ đến trải nghiệm tích cực trước đó. Cuối cùng, trí tuệ tiềm thức sẽ thay thế cảm giác tích cực và tình huống tích cực đó cho tình huống khiến bạn cảm thấy căng thẳng và không thoải mái. Dần dần nỗi sợ hãi của bạn sẽ giảm bớt rồi biến mất.

Hãy dùng sự hình dung để lấp đầy trí óc của bạn bằng những bức tranh về cuộc sống lý tưởng mỗi khi có cơ hội. Một cách làm điều này là tạo ra một “bản đồ kho báu” để nhìn vào đó. Hãy thiết kế một tấm áp phích để treo lên tường nhà, trong đó, ở giữa là ảnh của bạn hoặc một bức tranh về mục tiêu mà bạn muốn đạt được. Sau đó, cắt những bức tranh, những dòng tít và những lời trích dẫn từ các tờ báo, tạp chí rồi dán lên tấm áp phích. Hãy miêu tả chi tiết những thành phần tiêu biểu cho thành công và thành tích dành cho bạn.

Hãy dành một chút thời gian mỗi ngày để đứng trước tấm áp phích và ngắm nhìn các hình ảnh, để chúng ngấm sâu vào trí tuệ tiềm thức. Ở mỗi lĩnh vực quan trọng trong cuộc sống, hãy lặp đi lặp lại những trải nghiệm thành công, dù đó là thật hay tưởng tượng. Hãy nhớ lại và hồi tưởng chúng thật sống động. Ví dụ, nếu bạn đang hoạt động trong lĩnh vực bán hàng và rất thành công, hãy lặp đi lặp lại công việc bán hàng đó. Hãy nghĩ về nó sống động trong từng chi tiết càng thường xuyên càng tốt. Mỗi lần bạn lặp lại một trải nghiệm thành công, tiềm thức sẽ ghi lại nó như thể bạn vừa có được một trải

nghiệm thành công khác.

Sai lầm mà đa số mọi người mắc phải là họ lặp đi lặp lại và tưởng tượng sống động về những trải nghiệm thất bại. Sau đó, họ cảm thấy căng thẳng và lo âu khi lại rơi vào hoàn cảnh tương tự.

Tất cả những tiến bộ trong cuộc đời bạn bắt đầu với sự cải thiện trong những bức tranh tinh thần. Những bức tranh tinh thần tạo ra những suy nghĩ, cảm xúc, ngôn ngữ và hành động phù hợp với chúng. Sự hình dung kích hoạt tất cả luật tinh thần, bao gồm luật hấp dẫn, vẽ ra những con người và nguồn lực trong cuộc sống giúp hiện thực hóa những hình ảnh của bạn.

2. Sự khẳng định

Kỹ năng lập trình tinh thần thứ hai là cách sử dụng sự khẳng định. Những sự khẳng định được dựa trên cơ sở của ba yếu tố là tích cực, thời hiện tại và cá nhân. Sự khẳng định là những tuyên bố hay mệnh lệnh mạnh mẽ từ trí tuệ nhận thức gửi đến trí tuệ tiềm thức. Chúng chèn lấp những thông tin cũ và củng cố những thói quen tích cực, mới mẻ của suy nghĩ và thái độ cư xử.

Sự khẳng định “Mình thích bản thân mình” là tích cực, ở thời hiện tại và mang tính cá nhân. Khi bạn liên tục lặp đi lặp lại điều này thì cuối cùng, nó sẽ được chấp nhận như một sự miêu tả có giá trị về hiện thực mà bạn mong muốn. Bạn bắt đầu thật sự cảm thấy lạc quan hơn về bản thân trong mỗi việc bạn làm. Sự khẳng định này sớm chèn lấp những dữ liệu cũ vốn không phù hợp với sự tự đánh giá cao bản thân.

Khi có sự khẳng định thì tiềm năng của bạn là vô hạn. Những lời tuyên bố quả quyết và mạnh mẽ, được cảm xúc hóa và được nhắc lại với sự tin tưởng, thường khiến nhân cách thay đổi nhanh chóng. Bạn có thể làm tăng sự nhiệt thành, nâng cao dũng khí, khẳng định sự kiểm soát với cảm xúc, và xây dựng lòng tự trọng bằng cách lặp đi lặp lại những lời tuyên bố phù hợp với con người mà bạn mong muốn trở thành.

Một trong những ảnh hưởng mạnh mẽ nhất đến trí tuệ tiềm thức là những gì bạn nói với bản thân và những gì bạn tin tưởng. Những sự khẳng định như: “Mình có thể làm được việc đó”, “Mình kiếm được XXX đô-la mỗi năm” hay “Mình nặng XXX kg” có thể khiến sự tự nhận thức và kết quả mà bạn đạt được thay đổi.

Tất cả những thay đổi đều bắt đầu từ sự tự nhận thức. Bạn phải trở thành người mà bạn muốn trở thành từ bên trong trước khi nhìn thấy sự xuất hiện

của con người này ở bên ngoài.

Trí tuệ tiềm thức rất thật và mệnh lệnh càng đơn giản bao nhiêu thì tác động của nó lên suy nghĩ của bạn càng nhiều bấy nhiêu. Chẳng hạn, một sự khẳng định mạnh mẽ tôi thường sử dụng để rèn luyện trí não là: "Mình tin vào kết quả hoàn hảo của mỗi tình huống trong cuộc đời mình".

Sự khẳng định này giúp bạn cảm thấy bình tĩnh, tích cực và thư thái khi giải quyết bất cứ khó khăn nào. Nó là liều thuốc giải độc tuyệt vời cho sự lo lắng.

Điều này cũng đơn giản, rõ ràng và ở thì hiện tại. Trí tuệ tiềm thức của bạn chỉ phản ứng với kiểu mệnh lệnh này, với sự khẳng định và bức tranh tinh thần được thể hiện ở "hiện tại", mặc dù đã có sự tồn tại của mục tiêu hay phẩm chất.

Ví dụ, thay vì nói: "Mình sẽ không hút thuốc lá nữa", bạn nên nói: "Mình là người không hút thuốc lá".

Chúng ta có rất nhiều trải nghiệm thú vị với những người bỏ thuốc lá. Một người từng tham gia buổi sêmina của tôi đã nhắc lại mỗi ngày vài lần trong hai tháng câu: "Tôi là người không hút thuốc". Đồng thời, anh hình dung mình như một người không hút thuốc. Sau thời gian đó, anh dần thấy mình ít động đến thuốc lá hơn. Sau hai tháng, anh đã giảm xuống chỉ còn hút một điếu thuốc/ngày và cuối cùng đã bỏ được thuốc lá và không còn muốn hút thuốc nữa.

Một người khác cũng làm một việc tương tự. Anh liên tục nhắc đi nhắc lại câu: "Tôi là người không hút thuốc", nhưng chẳng có gì xảy ra cả. Anh vẫn tiếp tục hút hai bao thuốc mỗi ngày. Mỗi ngày anh ta đều khẳng định và hình dung bản thân mình như là người không hút thuốc, kiên nhẫn tin tưởng quá trình tái lập trình tinh thần cuối cùng sẽ mang lại hiệu quả.

Vào cuối tuần thứ tám, một buổi sáng, anh thức dậy, lấy ra một điếu thuốc, châm lửa và gần như bị nghẹt thở. Lúc đầu anh nghĩ mình lấy nhầm điếu thuốc kém chất lượng. Anh thử hút điếu thứ hai rồi điếu thứ ba. Mỗi điếu thuốc đều khiến anh muốn nôn oẹ. Đột nhiên anh nhận ra mình đã lập trình cho bản thân tin rằng việc hút thuốc là một thói quen hoàn toàn khó chịu. Anh không bao giờ động đến thuốc lá nữa.

Bạn không thể thay đổi thói quen nhanh chóng. Bạn phải kiên nhẫn và bền bỉ trong việc khẳng định và hình dung, tự tin, tin tưởng và hy vọng những thay đổi mong muốn sẽ diễn ra khi bạn sẵn sàng.

3. Sự diễn đạt

Kỹ năng thứ ba là sự diễn đạt. Bạn hãy đứng trước một tấm gương và nói rõ ràng, tình cảm câu: “Mình có thể làm được!” Đây là cách để xây dựng sự tự tin trước một thách thức sắp tới. Bất cứ điều gì bạn nói to với sự tin tưởng và nhiệt thành sẽ có ảnh hưởng gấp đôi so với một lời khẳng định nói trong im lặng.

Khi bạn tuyên bố với người khác là có thể hoặc sẽ làm việc gì đó, nó sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ đến suy nghĩ và thái độ cư xử sau đó. Các đội thể thao sử dụng phương pháp diễn đạt này để chuẩn bị tâm lý trước một trận đấu. Họ hát hò và cổ vũ nhau trước khi bước vào thi đấu.

Hãy giữ cho cuộc trò chuyện của bạn trong cả ngày phù hợp với những gì bạn thật sự muốn xảy ra. Đừng nói về những nỗi sợ hãi và nghi ngại. Hãy tích cực và lạc quan trong mọi điều. Hãy vui vẻ lên. Bạn sẽ cảm thấy lạc quan và tự tin hơn.

4. Sự đóng vai

Kỹ năng lập trình tinh thần thứ tư là đi bộ, nói chuyện và hành động đúng như con người mà bạn mong muốn trở thành. Hãy hành động như thể bạn đã đạt được những mục tiêu đặt ra. Hãy hành động như thể mọi người đều đã tôn trọng và thừa nhận bạn. Hãy hành động như thể bạn đã có tiền trong ngân hàng. Sức mạnh của kỹ năng này được giải thích bằng luật đối chiều.

Luật này phát biểu rằng, khi bạn cảm thấy tích cực và lạc quan, cảm giác sẽ sinh ra những hành động và thái độ cư xử phù hợp với chúng. Điều ngược lại cũng đúng. Nếu bạn không cảm thấy tích cực nhưng vẫn hành động nhiệt thành và vui vẻ, thái độ cư xử tích cực sẽ sinh ra những cảm giác tích cực, cũng giống như những cảm giác tích cực sẽ sinh ra thái độ cư xử tích cực. Cảm giác và hành vi có thể đối chiều.

Lý do phương thức này có hiệu quả mạnh mẽ là ngay cả khi không thể kiểm soát được những cảm giác tại một thời điểm nhất định, bạn vẫn có thể kiểm soát được những hành động. Và nếu bạn kiểm soát được những hành động, bằng luật đối chiều bạn sẽ tạo ra một trạng thái tình cảm mong muốn.

Sử dụng kỹ năng này, bạn có thể chủ động tạo ra cho mình những phẩm chất tinh thần của một người có vị thế cao. Bạn có thể hành động có mục đích, có dũng khí, tự tin, đầy năng lực và thông minh. Bạn có thể giả vờ mình đã có một trong những phẩm chất đó và sẽ sớm cảm nhận được phẩm chất đó trong

chính mình. Sau đó mọi người sẽ chấp nhận và phản ứng lại với bạn đúng như con người bạn mong muốn.

Bốn kỹ năng trên đã đủ để thay đổi hoàn toàn sự tự nhận thức và nhân cách của bạn: Hãy bắt đầu bằng cách nghĩ về bản thân như bạn thật sự mong muốn. Sau đó, hãy hình dung bản thân trong từng chi tiết sống động. Hãy khẳng định với bản thân và diễn đạt rõ ràng, mạnh mẽ những lời khẳng định tích cực phù hợp với mục tiêu. Khi làm việc này, hãy nhớ rằng ngôn từ tạo ra cảm xúc và kết tinh suy nghĩ. Và cuối cùng, giữ cho thái độ cư xử phù hợp với thông điệp mới về sự thành công, hạnh phúc, thịnh vượng và một nhân cách tích cực.

5. Nuôi dưỡng trí tuệ của bạn

Kỹ năng lập trình thứ năm là nuôi dưỡng liên tục trí tuệ bằng những từ ngữ và những hình ảnh phù hợp với chiều hướng bạn đang phát triển. Hãy đọc những cuốn sách và tạp chí về quá trình phát triển nghề nghiệp và cá nhân. Hãy tìm nghe những cuốn băng cát-xét về giáo dục mỗi khi có cơ hội. Hãy xem những cuốn băng video về giáo dục. Hãy tham gia các buổi sêmina, bài giảng và các khóa học để những mô hình suy nghĩ theo thói quen mới của bạn phát triển nhanh hơn.

Bạn càng đọc, nghe, xem và học nhiều về bất cứ chủ đề nào, bạn sẽ càng cảm thấy tự tin và có năng lực trong lĩnh vực đó. Nếu bạn ở cương vị quản lý và liên tục học cách trở thành một nhà quản lý tốt và có hiệu quả hơn thì bạn sẽ nhìn nhận và suy nghĩ tốt trong lĩnh vực đó. Nếu bạn hoạt động trong lĩnh vực bán hàng và liên tục nuôi dưỡng trí tuệ với những thông tin và ý tưởng mới, bạn sẽ biểu hiện tốt và cuối cùng, bán được nhiều hàng hơn. Khi cải thiện những hiểu biết bên trong, bạn sẽ cải thiện những kết quả bên ngoài.

6. Kết giao với những người tích cực

Kỹ năng thứ sáu là kết giao với đúng người. Hãy kết giao với những người thắng cuộc. Hãy bay với những con đại bàng chứ đừng quanh quẩn cùng lũ gà. Do người khác cũng có ảnh hưởng đến bạn nên bạn hãy "chọn bạn mà chơi".

Sau 25 năm nghiên cứu, Tiến sĩ David McClelland của trường Đại học Harvard đã phát hiện ra việc lựa chọn một "nhóm quan hệ" tiêu cực cũng đã đủ để đưa đến thất bại cho người đó. Những nhóm quan hệ là những người bạn cùng chia sẻ – những người bạn cùng làm việc, cùng hòa nhập, sống

cùng và có liên hệ trong cộng đồng hay hoạt động ngoài công việc. Giống như một con tắc kè hoa, bạn chấp nhận vô thức các thái độ, hành vi và quan điểm của những người có liên hệ gần gũi nhất.

Khi lựa chọn bạn, bạn lưu ý đừng tạo ra những mối quan hệ vô ích. Để gặp gỡ những người tích cực mới, bạn phải chấm dứt kết giao với nhóm bạn cũ. Đặc biệt, hãy tránh xa những con người tiêu cực. Họ là nguyên nhân chính gây nên phần lớn bất hạnh trong cuộc đời bạn.

7. Truyền đạt cho người khác

Kỹ năng thứ bảy là bạn phải truyền đạt những gì đã được học cho người khác. Bạn dạy những gì là con người của bạn. Khi bạn cố gắng diễn đạt và giải thích khái niệm mới cho một người nào đó, bạn sẽ hiểu và tiếp thu nó tốt hơn. Thực tế, bạn chỉ thật sự biết về một điều gì đó tới mức có thể dạy cho người khác, giúp họ hiểu và áp dụng chúng trong cuộc sống.

Phát triển những thói quen suy nghĩ và hành vi tích cực mới không dễ. Nó luôn đòi hỏi sự thận trọng. Bạn phải mạnh dạn tạo ra những thói quen mới. Khi thời gian trôi đi, điều quan trọng là bạn không nhắc đi nhắc lại về nó. Nhiệm vụ của bạn là giữ cho trí não tập trung cao độ vào hướng mà bạn đang đi, vào những mục tiêu chi phối và vào con người mới mà bạn đang trở thành.

Nếu lúc này bạn nhìn nhận bản thân như con người mong muốn và đi lại, trò chuyện, cư xử như một người tốt nhất, thì những mục tiêu và suy nghĩ chi phối của bạn sẽ thành sự thật. Bạn sẽ trở nên giống những gì bạn nghĩ.

BÀI TẬP ÁP DỤNG

Chọn một mô hình thói quen tích cực hay một hành vi mà bạn muốn phát triển, và trong 21 ngày tiếp theo, hãy rèn luyện bản thân phải suy nghĩ, hình dung, diễn đạt, khẳng định và cư xử phù hợp với thói quen mới đó.

Cho dù mục tiêu và tham vọng của bạn là gì, hãy cứ suy nghĩ và nói dưới dạng thành quả của chúng. Hãy đọc, học, hình dung, khẳng định và lặp đi lặp lại mục tiêu. Hãy suy nghĩ dưới dạng “làm thế nào” để có thể đạt được nó. Hãy hành động như thể nó đã trở thành hiện thực, nếu có thể. Ít nhất, hãy hành động như thể bạn chắc chắn đạt được mục tiêu.

Chìa khóa để những phương pháp này hiệu quả là bạn phải chứng tỏ là mình có thể phát triển một thói quen hay thái độ tùy theo sự lựa chọn của chính

mình. Một khi bạn đã chứng minh được điều này với bản thân, bạn sẽ có sự tự tin và sức thuyết phục để tạo ra bất kỳ sự thay đổi nào hay hoàn thành bất cứ mục tiêu nào bạn đặt ra cho bản thân. Thay vì ước muốn và hy vọng, bạn sẽ biết rằng khả năng của mình là vô hạn.

# CHƯƠNG 4: Trí tuệ kiểm soát

Thế giới bên ngoài của bạn phản ánh thế giới bên trong. Những gì xảy đến với bạn phần nhiều phụ thuộc vào những gì diễn ra bên trong con người bạn. Những trải nghiệm bên ngoài là sự phản ánh những kiểu suy nghĩ bên trong của bạn. Qua thời gian, bạn tạo ra sự tương đồng giữa những niềm tin từ sâu thẳm bên trong về bản thân và những gì có thể dành cho bạn.

Khi đọc truyện về những người nổi tiếng, suy ngẫm về tiểu sử hay những cuốn tự truyện của họ, tôi đã phát hiện ra một điểm chung ở tất cả những người đó. Họ dường như sở hữu hay phát triển được một niềm tin không thể lay chuyển về khả năng vượt qua tất cả chướng ngại vật để đạt tới những đỉnh cao vĩ đại. Niềm tin hay sự tin tưởng này dường như mang lại cho họ những sức mạnh mà người bình thường không thể có được. Họ liên tục đạt được những điều rất đặc biệt và không quan tâm đến dự báo của những người xung quanh.

Khi tốt nghiệp phổ thông trung học và bắt đầu làm hết việc này đến việc khác, tôi đã không có mục đích chính nào ngoài mục đích là được "nhìn ngắm thế giới". Giống như những người khác, tôi trượt vào "kiểu phản ứng có tác động trở lại". Tôi nhận làm bất cứ việc gì. Tôi kết giao với bất cứ người nào ở quanh mình. Thay vì lên kế hoạch cho cuộc sống, tôi chỉ phản ứng lại với môi trường bên ngoài và hưởng ứng nhu cầu tình cảm và nhu cầu sinh lý.

Tôi đã cho rằng đó là "tất cả những gì có được". Tôi chấp nhận một cách vô thức rằng những gì tôi biết và đang làm đã hình thành những giới hạn lớn hơn khả năng của mình. Điều tốt nhất mà tôi có thể làm được là phản ứng càng thông minh và có tính xây dựng càng tốt và cố để không mắc quá nhiều sai lầm.

Khi các nghiên cứu của tôi về tâm lý, tôn giáo và siêu hình học đề cập đến trí tuệ tiềm thức, tôi vừa không hiểu rõ về nó vừa không thử sử dụng nó để giúp ích cho mình. Tuy nhiên, khi càng hiểu về luật tinh thần chi phối hành vi và quyết định các kết quả đạt được, tôi càng thấy rõ mình đang để mất rất nhiều khả năng tiềm ẩn.

Tôi càng hiểu về tầm quan trọng của quá trình tự nhận thức và biết được mọi việc chúng ta làm đều được định trước bởi hệ thống niềm tin thì càng cảm thấy đang tiến gần hơn đến một sự kết hợp mới.

Sau đó, tôi đã hiểu được ý nghĩa của tiềm năng con người. Nếu bạn và tôi chỉ đang sử dụng 10% tiềm năng hay ít hơn để đạt được hiệu quả và thành tích, thì 90% tiềm năng hay nhiều hơn hẳn phải được chứa đựng trong tiềm năng trí tuệ chưa sử dụng. Tôi đã đi đến kết luận, để phát huy được hết khả năng tôi cần phải có những "mật mã truy cập" mà có thể giúp tôi bước vào và khai thác nó.

Trí tuệ tiềm thức của bạn có khả năng rất lớn. Khi bạn sử dụng nó đúng cách, nó có thể giúp bạn tiến nhanh hơn đến mục tiêu. Bạn có thể sử dụng trí tuệ tiềm thức để tạo ra hay phá bỏ, để mang lại điều tốt đẹp hay xấu xa. Bạn có thể là một người giàu sang hay nghèo túng, điều đó phụ thuộc vào cách bạn sử dụng trí tuệ tiềm thức. Để phát huy hết năng lực, bạn phải học cách tiếp cận với nó bằng ý chí, sử dụng nó một cách thông minh và có tính xây dựng cho các mục đích của mình.

Cách đây không lâu, vị luật sư của tôi đã dẫn tôi đi thăm văn phòng làm việc của ông. Ông đưa tôi đến phòng đánh máy, nơi có vài thư ký đang đánh máy các bức thư và tài liệu pháp lý. Mỗi thư ký làm việc trên một máy tính mini. Khi rời khỏi căn phòng đó, ông giải thích với tôi là ông và các cộng sự đã phải tốn hơn 100 nghìn đô-la để lắp đặt hệ thống máy tính này và tất cả các thư ký đều được đào tạo sử dụng chúng nhằm tăng năng suất và chất lượng công việc.

Ông cho biết, tất cả những thư ký trước đều đã nghỉ việc hay chuyển sang làm công việc khác. Họ được thay thế, từng người một, bằng những thư ký không được đào tạo chút gì về máy tính. Ông nói: "Vì chúng tôi đều quá bận nên không thể dạy những thư ký mới này cách sử dụng tối ưu hệ thống máy tính, bởi vậy giờ đây thay vì sử dụng hệ thống máy tính này để xử lý ngôn ngữ và thông tin thì các thư ký mới chỉ sử dụng chúng đơn giản như những chiếc máy đánh chữ đời mới".

Thật không may, đa số mọi người đều giống những thư ký đó. Họ làm việc mỗi ngày bằng trí tuệ − nhưng họ chỉ sử dụng những chiếc máy tính trí tuệ mạnh mẽ cho những nhiệm vụ sơ đẳng nhất rồi sau đó lại băn khoăn không hiểu tại sao công việc lại quá vất vả và ít hiệu quả.

Khi làm công việc rửa bát, tôi đã bị thuyết phục rằng cách duy nhất để kiếm thêm được nhiều tiền là làm việc nhiều giờ hơn và thậm chí, bằng cách rửa thêm nhiều bát đĩa. Cuối cùng tôi cũng hiểu, điều đó chỉ dẫn tôi vào ngõ cụt. Câu trả lời mà tôi tìm thấy là hãy làm việc "khôn ngoan hơn", hãy sử dụng khả năng trí tuệ nhiều hơn là khả năng cơ bắp để đạt được mục tiêu.

Những người thành công là những người đã học được cách vận dụng hài hòa giữa trí tuệ nhận thức và trí tuệ tiềm thức. Khám phá này đã làm thay đổi quan niệm sống của tôi.

## HAI TRÍ TUỆ TRONG MỘT

Đây là một ví dụ đơn giản giúp bạn hình dung về trí tuệ tiềm thức, cách nó hoạt động, cách thức kiểm soát những chức năng của nó và ích lợi của nó đối với cuộc sống.

Trong thuật ngữ máy tính, trí tuệ nhận thức của bạn là người lập trình, nhập dữ liệu và quyết định cho phép cái gì đi vào suy nghĩ của bạn. Trí tuệ tiềm thức của bạn là ổ cứng của máy tính, là bộ khung, trong đó dữ liệu hoạt động. Sự tự nhận thức của bạn là chương trình phần mềm quyết định những gì bạn tạo ra trong cuộc sống. Tất cả đều cần thiết và phụ thuộc lẫn nhau, mọi thứ xảy đến với bạn đều được quyết định bởi sự am hiểu của bạn về ngôn ngữ máy tính và kỹ năng sử dụng nó.

## TRÍ TUỆ NHẬN THỨC

Trí tuệ nhận thức là trí tuệ suy nghĩ và mang tính khách quan. Nó không có trí nhớ và chỉ có thể nắm giữ một ý nghĩ tại một thời điểm. Loại trí tuệ này có bốn chức năng chủ yếu.

Chức năng đầu tiên là nhận định thông tin đến. Đây là thông tin được tiếp nhận thông qua một trong sáu giác quan − thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và cảm giác.

Trí tuệ nhận thức liên tục quan sát và phân loại những gì đang diễn ra xung quanh bạn. Để minh họa, hãy tưởng tượng rằng bạn đang đi dọc hè phố và quyết định băng qua đường. Bạn bước xuống lề đường. Lúc đó, bạn nghe thấy tiếng gầm từ động cơ của một chiếc ô tô. Bạn lập tức quay lại và hướng về phía đó để nhận định âm thanh ấy xuất phát từ đâu.

Chức năng thứ hai là so sánh. Thông tin về chiếc ô tô mà bạn vừa nhận định lập tức được chuyển đến trí tuệ tiềm thức của bạn. Ở đó, nó được so sánh với tất cả thông tin và trải nghiệm được lưu trữ trước đó về những chiếc ô tô đang chuyển động.

Chẳng hạn, nếu chiếc ô tô còn cách xa cả một dãy nhà và đang di chuyển với tốc độ 45 km/giờ, thì ngân hàng trí tuệ tiềm thức sẽ cho bạn biết rằng không có gì nguy hiểm và bạn có thể tiếp tục qua đường. Nhưng nếu chiếc ô tô

đang chuyển động với tốc độ 90 km/giờ và chỉ còn cách bạn 100 m, bạn sẽ nhận được một thông điệp "nguy hiểm" kích thích những hành động tiếp theo.

Chức năng thứ ba là phân tích và quá trình này luôn diễn ra trước chức năng thứ tư, chức năng quyết định.

Trí tuệ nhận thức rất giống như một chiếc máy tính hệ nhị phân thực hiện hai chức năng: Nó chấp nhận hay từ chối dữ liệu trong quá trình lựa chọn và quyết định. Nó có thể giải quyết với chỉ một suy nghĩ tại một thời điểm, tích cực hay tiêu cực, có hoặc không. Nó liên tục phân loại cảm giác, quyết định xem điều gì có liên quan đến bạn còn điều gì thì không.

Bởi vậy, khi đang băng qua đường, bạn nghe thấy tiếng gầm của một chiếc ô tô đang chuyển động và thấy nó đang lao về phía mình. Nhờ sự hiểu biết về tốc độ của ô tô, quá trình phân tích cho thấy bạn đang gặp nguy hiểm và cần có một quyết định nào đó. Câu hỏi đầu tiên bạn đặt ra là: "Mình có nên tránh đường không?" Nếu quyết định là "có" thì câu hỏi tiếp theo là: "Mình có nên nhảy về phía trước không?" Nếu quyết định là "không" thì câu hỏi tiếp theo sẽ là: "Mình có nên nhảy lùi lại không?" Nếu quyết định là "có" thì thông điệp này sẽ được truyền ngay đến trí tuệ tiềm thức và trong tích tắc bạn sẽ nhảy ngược lại mà không có thêm một suy nghĩ hay quyết định nào khác.

Bạn không phải sử dụng trí tuệ nhận thức để nghĩ xem mình nên lùi chân phải hay chân trái trước. Khi đưa ra mệnh lệnh từ trí tuệ nhận thức đến trí tuệ tiềm thức thì trong chốc lát, toàn bộ các dây thần kinh và cơ bắp cần thiết sẽ được phối hợp và đưa vào hành động để tuân theo quyết định của bạn.

Trong cuốn sách có tựa đề In Search of the Miraculous (Tìm kiếm sự kỳ diệu), nhà toán học Peter Ouspensky đã đánh giá trí tuệ tiềm thức hoạt động nhanh hơn 30.000 lần so với tốc độ của trí tuệ nhận thức. Bạn có thể chứng minh điều đó bằng cách đưa tay ra phía trước và cử động các ngón tay. Bằng cách chuyển tất cả sự phối hợp chuyển động qua trí tuệ tiềm thức, bạn có thể dễ dàng thực hiện điều này. Sau đó, hãy thử xâu một sợi chỉ vào kim, lần này sử dụng trí tuệ nhận thức và xem bạn phải sử dụng bao nhiêu nỗ lực trí tuệ và sự tập trung để thực hiện một vài động tác nhỏ của bàn tay, khi trí tuệ tiềm thức không hoạt động.

Trí tuệ nhận thức hoạt động giống như thuyền trưởng của một tàu ngầm đang nhìn lên trên mặt biển bằng một chiếc kính tiềm vọng. Chỉ người thuyền trưởng mới có thể nhìn thấy. Các thủy thủ chỉ có thể biết được sự việc thông

qua sự nhận thức của thuyền trưởng. Những gì thuyền trưởng nhìn thấy, cảm nhận và quyết định sẽ ngay lập tức được truyền đi khắp con tàu và toàn bộ đoàn thủy thủ thực hiện theo những chỉ dẫn của ông.

Bạn thường cảm thấy bị giới hạn trong hoạt động bởi vì bạn quá nhất quyết là mọi việc phải "nằm trong tầm kiểm soát". Bạn thường tin rằng cách để đạt được kết quả tốt hơn hoặc khác đi là phải "cố gắng nhiều hơn". Nhưng đây không phải là câu trả lời chính xác.

Cách để thật sự cải thiện cuộc sống là hãy sử dụng trí tuệ, các khả năng tiềm thức bằng cách kích hoạt chúng. Để làm được điều này, bạn cần phải biết trí tuệ tiềm thức của mình làm gì và hoạt động như thế nào.

## TRÍ TUỆ TIỀM THỨC

Trí tuệ tiềm thức giống như một ngân hàng trí nhớ khổng lồ. Sức chứa của nó là vô hạn. Nó lưu trữ thường xuyên mọi việc từng xảy đến với bạn. Khi bị thôi miên, những người lớn tuổi có thể nhớ lại rõ ràng nhiều sự kiện từ 50 năm trước. Trí nhớ vô thức hoàn toàn hoàn hảo, chỉ có khả năng hồi tưởng mới đáng nghi ngờ.

Chức năng của trí tuệ tiềm thức là lưu trữ và tìm lại dữ liệu. Nó đảm bảo rằng bạn phản ứng chính xác theo cách đã được lập trình. Trí tuệ tiềm thức khiến mọi thứ bạn nói và làm đều phù hợp với quá trình tự nhận thức, "chương trình tổng hợp" của bạn.

Trí tuệ tiềm thức mang tính chủ quan. Nó không suy nghĩ hay lập luận độc lập; nó chỉ tuân theo những mệnh lệnh nhận được từ trí tuệ nhận thức. Nếu bạn coi trí tuệ nhận thức là người làm vườn, gieo hạt thì trí tuệ tiềm thức là khu vườn hay mảnh đất màu mỡ để hạt giống nảy mầm và phát triển.

Trí tuệ nhận thức ra lệnh và trí tuệ tiềm thức tuân theo. Trí tuệ tiềm thức là người đầy tớ mù quáng, làm việc ngày đêm để hành vi của bạn nhất quán với suy nghĩ, mong muốn và hy vọng.

Trí tuệ tiềm thức có khả năng cân bằng. Thông qua hệ thống thần kinh tự trị, nó duy trì một mức cân bằng giữa hàng trăm chất hóa học trong hàng tỷ tế bào, nhờ đó toàn bộ bộ máy thể chất của bạn hoạt động hài hòa trong thời gian dài.

Trí tuệ tiềm thức cũng rèn luyện sự cân bằng trong lĩnh vực trí tuệ, bằng cách giúp bạn nhất quán suy nghĩ và hành động trong hiện tại với quá khứ.

Tất cả những thói quen, suy nghĩ và hành động được lưu trữ trong trí tuệ tiềm thức. Nó ghi nhớ lại tất cả những khu vực thoải mái và giữ cho bạn luôn ở trong khu vực đó. Nó cũng khiến bạn cảm thấy không thoải mái về mặt thể chất và tinh thần mỗi khi bạn cố gắng làm một điều gì mới lạ hay khác biệt, hoặc cố thay đổi bất cứ kiểu hành vi ổn định nào.

Trí tuệ tiềm thức thực hiện chức năng giống như một con quay hay một cán cân, luôn giữ bạn trong trạng thái cân bằng và tiếp tục hoạt động dựa trên những dữ liệu, chỉ dẫn đã được lập trình trước đây.

Bạn có thể cảm thấy tiềm thức đang kéo mình quay ngược lại khu vực thoải mái mỗi khi cố gắng thực hiện một việc mới. Ngay cả suy nghĩ về việc làm gì đó khác những gì quen thuộc cũng khiến bạn cảm thấy căng thẳng và không thoải mái.

Nộp đơn xin một công việc mới, thi lấy bằng lái xe sau một vài năm, gọi cho khách hàng mới, nhận nhiệm vụ mới đầy thách thức hay tiếp cận với một người khác giới mà cảm thấy căng thẳng hay lúng túng − tất cả đều là những ví dụ về cảm giác của bạn khi ở ngoài khu vực thoải mái.

Sự khác biệt chủ yếu giữa người thành công và người không có thành tích gì là người giỏi hơn thường kéo căng bản thân, đẩy mình ra khỏi khu vực thoải mái. Họ hiểu rằng trong bất kỳ lĩnh vực nào, khu vực thoải mái cũng sẽ nhanh chóng trở thành một lối mòn. Họ biết rằng, tự mãn là kẻ thù lớn nhất của sự sáng tạo và khả năng trong tương lai.

Nếu bạn không sẵn sàng đối mặt với cảm giác vụng về và thiếu tự tin ngay từ đầu – trong lĩnh vực bán hàng, quản lý, thể thao hay trong các mối quan hệ cá nhân – thì bạn chỉ luôn đạt kết quả thấp. Kẻ thù lớn nhất của bạn luôn là chính bản thân mình và thách thức lớn nhất của bạn là phải phá vỡ được những cách suy nghĩ và hành động theo thói quen.

## LUẬT HOẠT ĐỘNG TIỀM THỨC

Luật hoạt động tiềm thức phát biểu rằng, bất cứ ý kiến hay suy nghĩ nào bạn coi là đúng trong trí tuệ nhận thức sẽ được trí tuệ tiềm thức chấp nhận mà không đặt ra một câu hỏi nào. Tiềm thức của bạn sẽ lập tức hoạt động để biến nó thành hiện thực.

Trí tuệ tiềm thức là "trụ sở" của luật hấp dẫn, là trạm trung chuyển của các dao động trí tuệ và năng lực suy nghĩ. Khi bạn tin tưởng mình có thể làm được một điều gì đó thì trí tuệ tiềm thức bắt đầu truyền đi những năng lực trí

tuệ và thu hút những người và hoàn cảnh xung quanh hài hòa với những suy nghĩ đó.

Trí tuệ tiềm thức điều chỉnh thông tin từ môi trường mà bạn sẽ thấy, nghe và có ý thức về nó. Nó sẽ khiến bạn trở nên nhạy cảm với những thông tin quan trọng. Và bạn càng dễ xúc cảm với một điều gì đó thì trí tuệ tiềm thức càng nhanh chóng báo về những việc bạn có thể làm để biến nó thành hiện thực.

Chẳng hạn, nếu bạn muốn mua một chiếc ô tô thể thao màu đỏ thì bỗng nhiên, bạn luôn thấy những chiếc ô tô thể thao màu đỏ ở mọi ngã rẽ. Nếu bạn lên kế hoạch cho một chuyến đi nước ngoài, bạn sẽ bắt đầu thấy những bài báo, thông tin và các tờ quảng cáo về địa danh đó. Trí tuệ tiềm thức hoạt động để hướng sự chú ý của bạn những thứ bạn cần đến để biến mong muốn thành hiện thực.

Khi bắt đầu nghĩ về một mục tiêu mới, trí tuệ tiềm thức của bạn coi suy nghĩ mới này như một mệnh lệnh. Nó bắt đầu điều chỉnh ngôn từ và hành động của bạn nhất quán với quá trình đạt được mục tiêu. Bạn bắt đầu nói và làm đúng việc, đúng lúc để tiến đến mục tiêu.

Khi bạn thay đổi quá trình tự nhận thức và niềm tin về những khả năng bạn có được, trí tuệ tiềm thức dần dần khiến bạn cảm thấy thoải mái, tự tin hơn như thể bạn đang biến thành một con người mới, tốt đẹp hơn. Bạn thật sự đã tạo ra một khu vực thoải mái mới để đạt thành tích cao và tốt hơn.

LUẬT TẬP TRUNG

Luật tập trung phát biểu rằng, những gì bạn lặp đi lặp lại đều sẽ phát triển. Bạn càng nghĩ về điều gì đó thì nó càng có khả năng trở thành hiện thực.

Luật này lý giải về thành công và thất bại. Nó là sự diễn giải của luật nhân quả. Theo đó, bạn không thể nghĩ một đằng mà lại đạt kết quả một nẻo. Những người thành công và hạnh phúc luôn phát triển được khả năng tập trung hoàn toàn vào một việc và duy trì nó cho đến khi hoàn tất. Họ tự rèn luyện bản thân chỉ suy nghĩ và nói về những gì muốn và loại bỏ suy nghĩ về những gì không muốn ra khỏi đầu.

Khi muốn phát triển năng lực cá nhân, tôi quan tâm nhiều hơn đến việc đọc. Tôi phân bố sức lực ở mọi nơi. Tôi phân tán sự tập trung. Tôi bận rộn, tận tụy và quá tích cực. Tôi trở nên chủ động và thích thú với nhiều khả năng và cũng trở nên tiêu cực và chỉ trích những khả năng khác. Tôi giống như một chiếc ô tô, lảo đảo từ bên này đường sang bên kia đường và thường kết thúc

bằng việc đâm xuống rãnh.

Cuối cùng tôi nhận ra “nhiều hơn chính là ít hơn”. Tôi nhận ra luật tập trung có sức mạnh rất lớn và không thể làm nhiều việc một lúc mà lại đạt được kết quả tốt.

Bởi vậy, tôi đã giảm bớt. Tôi ngừng mọi hoạt động, trừ một hay hai hoạt động quan trọng nhất. Tôi chỉ tập trung và nói đến những gì thật sự mong muốn.

Đây là bài kiểm tra dành cho bạn: Trong một ngày hãy thử xem liệu bạn có thể chỉ nghĩ và nói về những thứ mà bạn muốn. Hãy quyết tâm giữ cho cuộc trò chuyện của bạn không dính líu đến sự tiêu cực, nghi hoặc, sợ hãi hay phê phán. Hãy rèn luyện bản thân để có thể nói những câu chuyện vui vẻ và lạc quan về mọi ngươi và mọi việc xung quanh.

Điều này không dễ dàng chút nào. Thậm chí, lúc đầu bạn có thể không thực hiện được. Nhưng bài tập này sẽ chỉ cho bạn thấy cần tiêu tốn bao nhiêu thời gian và công sức để nghĩ và nói về những điều mình không thật sự mong muốn.

## LUẬT THAY THẾ

Đây là một trong những luật trí tuệ quan trong nhất. Nó là sự mở rộng của luật kiểm soát. Nó phát biểu rằng, trí tuệ nhận thức của bạn chỉ có thể nắm giữ một suy nghĩ tại một thời điểm và bạn có thể thay thế suy nghĩ này bằng suy nghĩ khác. Nguyên tắc “đẩy ra ngoài” này cho phép bạn thay thế có tính toán suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực. Nếu làm được việc này, bạn có thể nắm quyền kiểm soát đời sống tình cảm. Luật này là chìa khóa mở ra hạnh phúc, thái độ tinh thần tích cực và sự giải phóng bản thân. Nó có thể làm thay đổi các mối quan hệ, các cuộc đối thoại và trí tuệ nhận thức của bạn. Nhiều người đã nói với tôi rằng chỉ riêng luật này cũng đã làm thay đổi cuộc sống của họ.

Trí tuệ nhận thức của bạn không bao giờ trống rỗng, nó luôn chứa đựng một thứ gì đó. Bằng cách sử dụng luật thay thế, bạn có thể thay thế bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào khiến bạn lo lắng.

Phương pháp kiểm soát tinh thần này là cách để bạn giữ cho trí óc được bình tĩnh và yên ổn. Bạn lựa chọn cách suy nghĩ về một điều gì cao hơn, giống như những mục tiêu, mỗi khi phải đối mặt với một tình huống khiến bạn thất vọng.

Trong quá trình sử dụng luật thay thế để thay đổi suy nghĩ từ tiêu cực sang tích cực, cách nhanh nhất, đơn giản nhất là ngừng nói và nghĩ về vấn đề đó, chuyển sang nói và nghĩ đến giải pháp. Hãy tập trung trí óc vào những việc có thể làm được trong tương lai chứ không phải trong quá khứ.

Khi bạn nghĩ đến những gì có thể làm, hành động nào có thể thực hiện, chứ không phải là lặp đi lặp lại những gì đã xảy ra, thì trí tuệ sẽ lập tức trở nên bình thản. Việc suy nghĩ về một người mà bạn quan tâm hay về chuyến du lịch tiếp theo là một cách để sử dụng luật này. Mục tiêu của bạn là tìm ra nhiều cách để giữ cho trí tuệ luôn tích cực thông qua việc lựa chọn có ý thức để thay thế suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực. Và bạn luôn được tự do lựa chọn những suy nghĩ.

Để xây dựng lòng tự trọng và cải thiện sự tự nhận thức toàn diện, bạn có thể lặp đi lặp lại câu sau: “Mình yêu thích bản thân mình!”

Mỗi khi có chuyện rắc rối hay không vui vì một lý do nào đó, bạn có thể trung hòa các cảm giác đó bằng những câu như thế.

Bạn nói câu đó bằng sự nhiệt thành và niềm tin thì trí tuệ tiềm thức sẽ chấp nhận nó như một mệnh lệnh. Sau đó, nó sẽ hoạt động để gạt đi và trì hoãn những thông điệp được bạn ghi lại trước đó vốn không phù hợp với lòng tự trọng và thành công tột đỉnh.

Nhiều người tốt nghiệp khóa học của chúng tôi đã thay đổi thái độ sống chỉ đơn giản bằng cách mỗi ngày lặp đi lặp lại 50 hay 100 lần câu: “Mình yêu thích bản thân mình!” Bạn sẽ cảm thấy tốt hơn ngay lần đầu tiên nói ra câu đó và khi liên tục lặp lại nó thì bạn sẽ ngày càng cảm thấy tốt hơn.

## TĂNG TỐC CHO HOẠT ĐỘNG TIỀM THỨC

Trong Chương 3, chúng ta đã đề cập đến một số phương pháp phát triển quá trình tự nhận thức và cách kiểm soát sự phát triển nhân cách nhờ làm bão hòa trí óc bằng những thông điệp và dữ liệu đưa vào nhất quán với kiểu người bạn muốn trở thành.

Các phương pháp hình dung, khẳng định, diễn đạt, đóng vai, kết giao với đúng người và nuôi dưỡng trí não bằng những cuốn sách, băng cát-xét và những bài báo phù hợp, đều đã được kiểm nghiệm và chứng minh để làm thay đổi suy nghĩ của bạn về bản thân và những khả năng. Chúng hoạt động nhất quán và có thể đoán trước. Chúng trở nên tự nhiên giống như việc thở ra, hít vào hàng ngày.

Những kỹ năng lập trình trí não này tương tự như những lệnh mà bạn sử dụng khi vận hành một chiếc máy tính. Chúng rất dễ hiểu, hiệu quả và giúp bạn có thể đạt được những kết quả nhanh chóng. Chúng không thể thiếu được trong quá trình phát triển nghề nghiệp và nhân cách của bạn.

Chúng còn là "những mệnh lệnh cơ bản". Còn có một loạt những kỹ thuật đặc biệt để tăng tốc nhanh chóng quá trình tái lập trình tiềm thức. Những kỹ thuật này giúp bạn thay đổi sự tự nhận thức và thái độ của trí não với tốc độ đáng kinh ngạc. Và bởi vì, thế giới bên ngoài nhanh chóng phản ánh thế giới nội tâm mới, nên ngay lập tức bạn sẽ bắt đầu chứng kiến những thay đổi thực tế bên ngoài.

Trong quá khứ, nhiều nguyên tắc và kỹ năng này đã được bảo vệ và chỉ một số người sử dụng được chúng. Để có thể khai thác tối đa những kỹ năng này, bạn cần có sự khát khao cháy bỏng và mãnh liệt về quá trình đổi mới cá nhân. Bạn cần có năng lực để kiên trì tin tưởng, thành công và đạt được những phần thưởng mong muốn.

KHÁM PHÁ TIỀM THỨC

Năm 1895, bác sỹ Emile Coué ở Geneva đã thực hiện được bước vĩ đại đầu tiên trong lĩnh vực chuyển đổi nhân cách. Phòng khám tư của ông đang đạt tốc độ hồi phục trung bình nhanh hơn gấp năm lần so với các bệnh viện hay phòng khám khác ở châu Âu. Kỹ năng của ông đơn giản đến mức trong một khoảng thời gian dài, người ta đã không tin hay chấp nhận nó. Ông dạy cho mỗi bệnh nhân nói câu thật đơn giản: "Mỗi ngày, trên mọi phương diện, mình càng ngày càng cảm thấy tốt hơn".

Các bác sỹ và y tá thường chào bệnh nhân bằng cách nói: "Mỗi ngày, trên mọi phương diện, ông/bà trông ngày càng tốt hơn". Những âm thanh này nghe có vẻ đơn giản nhưng đã tạo ra nhiều điều kỳ diệu, giúp bệnh nhân phục hồi và lành bệnh nhanh chóng, dù bệnh nặng hay nhẹ.

Thành công của bác sỹ Coué đã dẫn đến một công trình nghiên cứu sâu hơn về các phương pháp làm tăng tốc độ lành bệnh do Tiến sỹ Tâm lý học người Đức Johannes Shulz tiến hành. Ông tìm cách giúp mọi người vượt qua tình trạng suy sụp, chứng rối loạn thần kinh chức năng, sự lo âu và các chấn động tinh thần khác làm ảnh hưởng đến hạnh phúc của họ. Điều ông khám phá ra, một người càng cảm thấy thoải mái bao nhiêu khi nói câu: "Mỗi ngày, trên mọi phương diện, mình cảm thấy ngày càng tốt hơn" thì sẽ càng phục hồi nhanh hơn.

Tiến sỹ Shulz cuối cùng đã phát triển được quá trình "điều kiện tự sinh". Ông phát hiện ra, nếu bạn sử dụng một quá trình có hệ thống để giảm bớt căng thẳng cho bệnh nhân, sau đó khuyến khích họ hình dung và khẳng định những thông điệp có tính xây dựng và tích cực thì thông tin mới sẽ đi thẳng đến trí tuệ tiềm thức, đồng thời một khi nó được tiềm thức chấp nhận, sức khỏe tinh thần và thể chất sẽ được cải thiện nhanh chóng.

Nhiều năm qua, điều kiện tự sinh đã được phát triển rộng khắp ở châu Âu và giờ đây nó đã phổ biến ở hầu hết các quốc gia châu Âu. Ngày nay, nó được sử dụng để giúp đỡ mọi người ở nhiều lĩnh vực khác nhau, từ việc vượt qua tất cả các kiểu rối loạn tinh thần đến việc tăng hiệu quả bán hàng, diễn thuyết trước công chúng và rèn luyện vận động viên.

Một trong những lý do để điều kiện tự sinh hoạt động tốt là sử dụng một luật tinh thần vô cùng quan trọng, luật thư giãn. Luật này phát biểu rằng trong tất cả những hoạt động tinh thần, nỗ lực tự đánh bại chính nó.

Điều này trái ngược với cách vận động trong thế giới vật chất. Khi đóng đinh vào một tấm bảng, bạn càng đóng vào chiếc đinh thì nó càng găm nhanh hơn và sâu hơn.

Tuy nhiên, nếu bạn muốn phát triển một kiểu suy nghĩ mới thì điều ngược lại mới đúng. Bạn càng thư giãn, hay "không cố gắng", thì suy nghĩ sẽ được trí tuệ tiềm thức chấp nhận càng nhanh và kết quả vật chất của suy nghĩ hay mục tiêu đó sẽ càng xuất hiện nhanh hơn trong thực tế.

Đây là ví dụ về một kỹ năng dựa trên những nguyên tắc của điều kiện tự sinh và sự thư giãn có ảnh hưởng lạ thường đến cuộc sống của tôi và nhiều người khác. Nó sẽ giúp bạn luôn đạt được mục tiêu. Bạn có thể chinh phục những lo lắng, sợ hãi và tạo ra cảm giác bình tĩnh, tự tin và tự chủ.

Kỹ năng này được dựa trên một ứng dụng khác của luật đổi chiều. Bạn hồi tưởng lại lần đầu tiên áp dụng luật này. Nó cho rằng, giống như khi cảm xúc tạo ra hành động, thì hành động cũng tạo ra cảm xúc. Bạn có thể tạo ra cảm xúc và sau đó cảm xúc sẽ tạo ra hành động phù hợp với nó. Một trong hai thứ đều có thể tạo ra thứ kia. Đây là một khía cạnh cần thiết để tiếp cận được với trí tuệ kiểm soát và mở ra tiềm năng của bạn.

Lần thứ hai áp dụng luật đổi chiều là, cũng giống như một trạng thái khách quan, một thành tựu thật sự hay một kiểu thành công nào đó, tạo ra một trạng thái chủ quan, cảm giác của sự hạnh phúc và thành đạt, trạng thái chủ quan

cũng sẽ tạo ra trạng thái khách quan.

Nói cách khác, nếu bạn tạo ra cảm xúc hay tình cảm khi đã đạt được một mục tiêu hay giải quyết được một vấn đề và bạn có thể nắm giữ được cảm xúc đó, thì cảm xúc đó sẽ tạo ra trong thế giới vật chất của bạn, những kết quả phù hợp với nó − kết quả sẽ tạo ra tình cảm nếu kết quả đó thật sự diễn ra.

## ĐOẠN KẾT CỦA BỘ PHIM

Hãy tưởng tượng, bạn đi đến rạp xem một bộ phim phưu lưu mạo hiểm thú vị. Bạn đến rạp 10 phút trước khi suất chiếu trước của bộ phim đó kết thúc. Nhưng thay vì đứng chờ ở hành lang, bạn lại bước vào rạp, ngồi xuống và xem 10 phút cuối của bộ phim.

Bạn biết được toàn bộ cốt truyện diễn ra thế nào và việc gì xảy đến với các diễn viên chính. Bạn biết vấn đề được giải quyết ra sao và những gì sẽ diễn ra với mọi người khi bộ phim kết thúc.

Sau đó, khi buổi chiếu tiếp theo bắt đầu, bạn trở lại và ngồi xem bộ phim từ đầu. Chỉ lúc này, thay vì bị hồi hộp cuốn hút vào kịch tính của nội dung, bạn lại thư giãn và xem bộ phim một cách khách quan. Bạn sử dụng thời gian để đánh giá kỹ thuật điện ảnh, lời thoại, cách liên kết giữa các cảnh trong phim, cách cốt truyện mở ra và phát triển. Bạn sẽ rất bình tĩnh và thoải mái. Bạn không thấy nóng lòng hay xúc động so với khi chưa xem 10 phút cuối bộ phim. Bởi vì, bạn đã biết nó sẽ kết thúc như thế nào.

## TĂNG TỐC QUÁ TRÌNH

Đây chính là phương pháp tương tự mà bạn sử dụng để đặt chương trình cho quá trình tự nhận thức và những mục tiêu vào các mức độ sâu hơn của trí tuệ tiềm thức. Thành phần cảm xúc rất quan trọng. Nó là sự bình tĩnh, tự tin, trông đợi, cảm xúc tích cực, kết hợp với sự thư thái, kích hoạt tiềm thức và mang lại sự thay đổi nhanh chóng. Trạng thái tinh thần tự cảm theo sau rất nhanh, đôi khi là tức thì.

Đây là quá trình gồm năm bước giúp bạn thực hiện phương pháp này, nhằm mang lại các điều kiện vật chất, tình cảm hay tinh thần như bạn mong muốn.

Bước một, diễn đạt và khẳng định kết quả mong muốn của bạn. Chẳng hạn, nếu bạn đang phải vật lộn với một vấn đề liên quan đến ai đó, bạn có thể nói bình tĩnh và tự tin rằng: “Tình huống này được giải quyết vui vẻ và mang lại

kết quả tốt đẹp cho tất cả các bên liên quan". Lời tuyên bố này phải là một sự miêu tả rõ ràng những kết quả mong muốn. Đừng chỉ nghĩ đến tiểu tiết. Đừng quá lo lắng về quá trình diễn ra.

Bước hai, hình dung và thấy rõ kết quả bạn mong muốn trong tình huống này. Hãy tưởng tượng bản thân và mọi người có liên quan đều vui vẻ và hài hòa với kết quả đó. Điều này sẽ cần phải có sự nỗ lực và tập trung.

Bước ba, tình cảm hóa sự khẳng định và hình dung kết hợp bằng cách tạo ra "cảm xúc" mà bạn sẽ thật sự trải qua khi mọi thứ được giải quyết một cách vui vẻ. Hãy tưởng tượng bạn đã thành công, mục tiêu đã đạt được.

Bước bốn, và đây là chất xúc tác cho quá trình, thoát khỏi tình huống này hoàn toàn. Hãy để nó qua đi giống như khi một người mà bạn tin tưởng nói rằng anh ấy sẽ quan tâm đến việc đó và bạn không cần phải nghĩ đến nó nữa.

Bước năm, hiện thực hóa, xuất hiện giải pháp trong thế giới hiện thực của bạn. Quá trình hiện thực hóa hay sự biểu hiện mong muốn của bạn tỷ lệ với mức độ thoát ly hoàn toàn khỏi những việc có liên quan và chuyển suy nghĩ của bạn sang những việc khác.

Thái độ trông đợi bình tĩnh và tự tin rằng tất cả rồi sẽ tốt đẹp là trải nghiệm của sự nhận thức cao hơn. Những người mộ đạo coi điều này là lời cầu nguyện và nói rằng lời cầu nguyện là hình thức khẳng định cao nhất. Nhà triết học Ralph Waldo Trine, đã gọi trạng thái nhận thức này là "Đồng điệu với Thượng đế". Dù bạn gọi nó là gì đều không quan trọng. Quan trọng là nó hoạt động với sự tin cậy đáng ngạc nhiên. Lý do là nó kích hoạt trí tuệ siêu nhận thức của bạn, vấn đề này chúng ta sẽ bàn đến trong Chương 6.

TĂNG TỐC QUÁ TRÌNH THAY ĐỔI

Bạn có thể sử dụng một số kỹ năng tinh thần khác để kích hoạt trí tuệ kiểm soát của mình và làm tăng tốc quá trình thay đổi bên trong và sự nhận thức bên ngoài. Mỗi phương pháp là một sự kết hợp của nhiều kỹ năng lập trình tinh thần để làm thay đổi quá trình tự nhận thức của bạn như đã được giải thích ở Chương 3.

Mỗi phương pháp đều hiệu quả và khi bạn sử dụng chúng thường xuyên, đơn lẻ hay kết hợp các phương pháp với nhau, bạn có thể thay đổi bản thân và cuộc sống của mình theo những cách thật tuyệt vời.

Kỹ năng khẳng định bằng văn bản

Phương pháp đầu tiên làm tăng tốc quá trình thay đổi là “kỹ thuật khẳng định bằng văn bản”. Để sử dụng kỹ thuật này, bạn hãy ngồi xuống với một tập giấy hay một quyển sổ tay, tốt hơn là thực hiện vào buổi sáng, viết ra sự miêu tả rõ ràng ở thời hiện tại về mục đích hay mục tiêu chính, đúng như bạn muốn nhìn thấy nó trong thực tế. Sự miêu tả ngắn gọn hoặc chi tiết. Bạn có thể miêu tả ở thời hiện tại cách bạn muốn thấy những sự kiện diễn ra trong ngày, hay miêu tả cảm nhận của bạn như thế nào với phẩm chất nhân cách mới mà bạn muốn có.

Khi bạn đã viết ra mục tiêu, hãy đặt bút xuống, nhắm mắt lại, hít sâu và tưởng tượng mục tiêu của bạn đã được thực hiện hay nhìn thấy những sự kiện hàng ngày. Trong khi tưởng tượng, hãy tạo ra cảm giác xuất hiện cùng với thành công tưởng tượng. Hãy mỉm cười và tận hưởng niềm vui thích xuất hiện cùng với việc đạt được mục tiêu. Sau đó, hãy thoát khỏi nó hoàn toàn, mở mắt ra và tiếp tục công việc hàng ngày của mình.

Hành động viết ra là cách để in dấu mạnh mẽ các mục tiêu của bạn vào trí tuệ tiềm thức. Nhiều người đã từng có trải nghiệm là vào ngày đầu năm, họ viết ra một danh sách các mục tiêu trong năm, sau đó vào cuối năm, họ đọc lại danh sách đó và nhận ra hầu hết mục tiêu đều đã được thực hiện bằng cách này hay cách khác.

Bạn càng thường xuyên viết ra những mục tiêu, chúng sẽ càng nhanh chóng được hiện thực hóa. Bạn hãy sử dụng một cuốn sổ gáy xoắn và hàng ngày, hãy viết ra những mục tiêu của mình. Việc đó chỉ mất vài phút, nhưng nó đặt chương trình cho nhiều giờ sau đó. Việc viết đi viết lại những mục tiêu sẽ thuyết phục bạn là bạn có thể đạt được chúng. Khi sức thuyết phục và sự tự tin tăng lên, bạn trở lên cảnh giác hơn và dễ dàng nhận biết được những cơ hội để biến chúng trở thành hiện thực. Bạn kích hoạt luật hấp dẫn, luật tương ứng và các mục tiêu bắt đầu được hiện thực hóa xung quanh bạn. Nhiều người từng tham gia khóa học của chúng tôi đã rất ngạc nhiên khi cuộc sống của họ bắt đầu được cải thiện nhanh chóng sau khi họ sử dụng kỹ năng này.

Kỹ năng khẳng định tiêu chuẩn

Kỹ năng lập trình tinh thần thứ hai mà bạn có thể sử dụng là kỹ năng khẳng định tiêu chuẩn. Kỹ năng này bao gồm việc sử dụng chữ hoa để viết ra những mục tiêu trên các thẻ nhỏ. Bạn viết ra những thứ bạn muốn như là lời khẳng định, ở thì hiện tại và bằng ngôn từ rõ ràng, cụ thể.

Bạn nên áp dụng phương pháp này hai lần một ngày, vào buổi sáng và tối.

Hãy tìm một nơi mà bạn có thể ở một mình và yên tĩnh trong vài phút. Hãy hít sâu vài lần để thả lỏng cơ thể và chuẩn bị tinh thần. Thở ra thật chậm. Ngồi thoải mái với những tấm thẻ đặt trên đùi. Sau đó đọc lên mục tiêu đầu tiên của bạn. Hãy nhắm mắt lại và lặp lại nó năm lần. Hãy hình dung mục tiêu của bạn như thể nó đã được thực hiện. Hãy tưởng tượng cách bạn đi lại, nói chuyện và hành động khi mục tiêu đó đã thành hiện thực. Hãy tạo ra cảm xúc cho bức tranh mục tiêu của bạn và tạo ra cảm giác thích thú và hạnh phúc khi bạn thực hiện thành công mong muốn của mình.

Sau đó, hãy hít sâu một lần nữa, thở ra và tự tin giải phóng mục tiêu đó. Hãy làm việc này với mỗi mục tiêu của bạn. Trí tuệ tiềm thức của bạn có thể làm việc hiệu quả theo cách này từ 10-15 mục tiêu một lúc.

Trong toàn bộ bài tập này chỉ nên dành từ 30-60 giây cho mỗi mục tiêu, tối đa là 15 phút cho 15 mục tiêu. Bằng cách làm việc này vào mỗi buổi sáng trước khi bắt đầu công việc, bạn đã gửi một tập hợp tín hiệu mạnh mẽ đến trí tuệ tiềm thức của mình. Sau đó, nó sẽ kích hoạt luật hấp dẫn và nâng cao khả năng nhận thức của bạn về mọi việc diễn ra trong ngày, giúp bạn đạt được một hay nhiều mục tiêu. Việc xem lại những mục tiêu theo cách này vào buổi tối, trước khi đi ngủ, là bạn đã đặt trí tuệ tiềm thức phải tiếp tục làm việc với các mục tiêu trong suốt đêm. Thông thường, nó sẽ mang lại cho bạn các ý tưởng và giải pháp khi thức dậy vào buổi sáng.

Kỹ năng khẳng định nhanh

Phương pháp tăng tốc thứ ba được gọi là kỹ năng khẳng định nhanh. Bạn có thể sử dụng kỹ năng này trước mỗi sự kiện quan trọng không định kỳ, ví dụ, một cuộc gọi bán hàng hay một buổi gặp với ông chủ của bạn. Phương thức lập trình tinh thần này được những người thuyết trình chuyên nghiệp, diễn viên, người hoạt động trong lĩnh vực giải trí và doanh nhân hàng đầu sử dụng.

Kỹ năng này bao gồm việc thâu tóm lại các bước chuẩn bị tinh thần mà chúng ta đã nói đến trước đó. Nó giống như một sự khởi động tinh thần. Bạn có thể làm việc này trong chưa đến 30 giây. Bạn có thể sử dụng kỹ năng này trong ô tô, thang máy, thậm chí trong phòng tắm.

Cách hoạt động của nó rất đơn giản. Bạn ở một mình, nhắm mắt vào, khẳng định kết quả lý tưởng, hình dung ra nó, cảm xúc hóa nó và thoát khỏi nó. Hãy nhìn và cảm nhận sự việc thực hiện thành công. Sau đó bước vào cuộc họp (hay bất kỳ việc gì khác) với sự bình thản và tự tin.

Nếu bạn có một buổi trình diễn hay một cuộc phỏng vấn quan trọng sẽ diễn ra trong mấy ngày tới, bạn nên sử dụng kỹ năng này mỗi khi nghĩ đến nó. Thay vì trông chờ trong sợ hãi và lo lắng, hãy sử dụng luật thay thế và thực hiện kỹ năng khẳng định nhanh này. Khi bạn tiến gần hơn đến thời điểm đó, bạn sẽ thấy mình ngày càng tự tin. Đến lúc sự kiện thật sự diễn ra, bạn đã được chuẩn bị về mặt tinh thần để thể hiện tốt nhất bản thân.

Điều kiện tự sinh

Kỹ năng tăng tốc thứ tư là quá trình điều kiện tự sinh. Bài tập này phức tạp hơn, bạn hãy thư giãn toàn bộ cơ thể một cách có hệ thống trước khi khẳng định, hình dung, tạo cảm xúc và thoát ra.

Bạn có thể thực hiện bài tập này bằng cách tạo một tư thế thoải mái, ngồi trên ghế hoặc nằm trên giường. Bạn nhắm mắt lại, thở sâu và bắt đầu trò chuyện với sáu bộ phận cơ thể – tay trái, tay phải, chân trái, chân phải, ngực và đầu.

Hãy bắt đầu bằng cách lặp lại sáu lần, thở ra hít vào cho mỗi lần lặp lại và nói: "Tay trái của mình đang trở nên nặng và ấm". Sau đó lặp lại sáu lần câu: "Giờ đây tay trái của mình nặng và ấm". Cuối cùng, hãy nói sáu lần câu: "Tay trái của mình hoàn toàn nặng và ấm".

Mỗi lần hít vào và thở ra, bạn nói ra một mệnh lệnh. Lặp lại quá trình này với mỗi một bộ phận, từ tay trái sang tay phải, từ chân trái sang chân phải, sau đó đến ngực và cuối cùng là đầu và cổ.

Trong mười phút, bạn sẽ phải nói để cơ thể chìm xuống một trạng thái thư giãn sâu. Trí não của bạn sẽ rơi vào trạng thái alpha. Sau đó bạn sẽ sẵn sàng cho quá trình lập trình sâu.

Kỹ năng này đôi khi được gọi là sự tự thôi miên hay sự tự gợi ý, và nó vô cùng hiệu quả trong hai trường hợp. Một là, bạn có thể sử dụng nó để vượt qua nỗi sợ hãi và xây dựng sự tự tin trong các mối quan hệ, công việc, đời sống, tài chính, sức khỏe và các hoạt động khác. Nó thậm chí còn có thể giúp giải quyết vấn đề như nỗi sợ hãi phải nói trước đám đông, lo lắng khi phải đối mặt với thách thức trong cuộc sống hàng ngày. Hai là, bạn có thể sử dụng nó để tăng tốc quá trình phát triển của kỹ năng lái xe, khả năng chơi thể thao như tennis, golf, trượt tuyết, khúc côn cầu, trượt băng nghệ thuật, bóng chày và bóng rổ.

Nó là một hình thức tái hiện tinh thần. Bạn thực hành các chuyển động lặp đi

lặp lại trong tưởng tượng, hình dung ra lúc nào mình cũng thể hiện hoàn hảo và lập trình cho hình ảnh tuyệt vời đó đi vào trí tuệ tiềm thức của bạn.

Trí tuệ tiềm thức không thể chỉ ra sự khác nhau giữa trải nghiệm thực tế và trải nghiệm mà bạn tưởng tượng sinh động, đặc biệt là trải nghiệm khi đang thư giãn sâu. Tiềm thức chỉ đơn thuần chấp nhận bức tranh tinh thần giống như một mệnh lệnh để hướng dẫn các hành động trong tương lai. Lần tới, khi bạn thật sự hành động, bạn sẽ thấy thoải mái và tự tin hơn. Bạn sẽ trở nên tốt hơn nhiều so với trước đây.

Đa số vận động viên giành Huy chương vàng Olympic đều sử dụng kỹ năng này. Những doanh nhân thành đạt sử dụng nó để tạo cho bản thân thuận lợi về tâm lý trong cuộc họp, cuộc đàm phán hay khi phải đương đầu với một việc gì đó. Và bạn càng rèn luyện nhiều thì nó càng hoạt động tốt.

Điều kiện phát sinh

Kỹ năng thứ năm được gọi là điều kiện phát sinh. Việc này được rèn luyện và lập trình bởi người khác chứ không phải bản thân bạn.

Sự tự nhận thức của bạn được hình thành ở mức độ lớn như là kết quả của hai hình thức gợi ý cơ bản: tự gợi ý, những điều mà bạn nói với bản thân và tin tưởng; gợi ý khác, những điều mà người khác nói với bạn và khiến bạn tin tưởng. Mọi điều bạn tin là đúng với bản thân là kết quả của một trong những ảnh hưởng này, đặc biệt là hình thức thứ hai.

Bạn đã biết tới vài ví dụ về điều kiện tự sinh: Đó là những điều mà cha mẹ, người họ hàng lớn tuổi, thầy cô giáo hay người mà bạn tôn trọng nói cho bạn nghe về bản thân mình; đó là những bài giảng hay chương trình phát thanh trong đó những người thuyết trình sử dụng từ “bạn” khi đưa ra mỗi lời giới thiệu.

Mỗi khi bạn nghe thấy từ “bạn” được gắn với một thông điệp, nó sẽ ảnh hưởng đến trí tuệ tiềm thức của bạn. Đó là lý do tại sao bạn không nên cho phép bất cứ ai nói bất cứ điều gì với bạn về chính bạn mà bạn không mong muốn những lời nói đó là sự thật. Bạn đang phải đối phó với một nguyên tắc quan trọng và bạn phải sử dụng nó cẩn thận theo cách tích cực và có tính xây dựng.

NHỮNG THÍ NGHIỆM CỦA LOZANOV

Trong suốt những năm 1950 và 1960 ở Bungary, nhà tâm lý học Georgi

Lozanov đã tiến hành nghiên cứu rộng rãi về quá trình con người học và ghi nhớ thông tin thường xuyên. Ông rất ngạc nhiên với những ví dụ hình thức "siêu học" từ khắp nơi trên thế giới, như sinh viên Hồi giáo phải ghi nhớ và đọc thuộc lòng toàn bộ Kinh Koran trước khi vào học ở bất kỳ trường đại học Hồi giáo nào.

Lozanov phát hiện ra toàn bộ tôn giáo ở Ấn Độ tồn tại mà không có một cuốn sách hay tài liệu in nào. Người đứng đầu và môn đồ của các tôn giáo này đã truyền miệng những bài giáo huấn từ thế hệ này sang thế hệ khác. Ông đã gặp những người có thể đọc thuộc lòng các bài giáo huấn tôn giáo trong hàng giờ liền mà không cần phải tham khảo các ghi chép.

Trong khi công trình nghiên cứu của mình đang được tiến hành, Lozanov lại rất quan tâm đến ý tưởng là mỗi người chúng ta đều có hai phần não, bán cầu não phải và bán cầu não trái, chúng thực hiện chức năng khác nhau.

Ví dụ, não trái là phần não của sự lôgíc, tuyến tính và thực tế. Nó chịu trách nhiệm suy xét, phân tích và tính toán. Nó là phần não hay hoài nghi, giáo điều, liên tục và chính xác. Nó chịu trách nhiệm về ngôn ngữ và quá trình xử lý sự việc một cách cụ thể.

Bán cầu não phải lại khác. Nó tư duy dưới dạng các bức tranh và câu chuyện. Nó là cái tổng thể, xử lý đồng thời mọi mặt một ý tưởng hay hoàn cảnh. Bán cầu não phải thuộc về trực giác, thể hiện năng khiếu về âm nhạc và mang tính sáng tạo. Nó là phần não có khả năng tưởng tượng, nó trừu tượng và có tính thẩm mỹ.

Não trái dường như được kích thích bởi sự biểu hiện thông tin tuyến tính, lôgíc và mạnh mẽ. Não phải lại xử lý thông tin tốt nhất trong một trạng thái thư giãn. Điều Lozanov khám phá ra là khi cả hai phần não hoạt động hài hòa với nhau thì sẽ diễn ra quá trình học nhanh.

Lozanov là người tiên phong trong việc nghiên cứu về các mức độ hoạt động khác nhau của sóng não – beta, alpha, theta và delta. Ông thấy rằng trong trạng thái tỉnh bình thường, tức là trạng thái beta, chức năng của não ở mức 14 sóng/giây hoặc nhanh hơn. Ở trạng thái alpha, trạng thái thiền hay thư giãn, dưới mức beta, chức năng của não ở mức từ 8-13 sóng/giây. Đây là mức độ sóng não lý tưởng cho việc học tập.

Mức độ hoạt động sóng não thứ ba là theta, 5-7 sóng/giây và thứ tư là delta, trạng thái ngủ sâu, ở đó sóng não chậm lại còn 0,5-4 sóng/giây.

Lozanov rất quan tâm đến quá trình tăng tốc, trong đó não hấp thụ và lưu giữ thông tin mới. Ông phát triển cái mà ngày nay người ta gọi là "tăng tốc học tập" bằng cách kết hợp tất cả những phát hiện này thành một cách học và lưu thông tin mới.

Lozanov khám phá ra rằng nếu bạn đặt một người vào trạng thái thư giãn sâu, ở trạng thái alpha và sau đó đưa ra thông tin mới trên một nền nhạc cổ điển nhẹ nhàng thì não trái và não phải sẽ đồng thời hoạt động và việc học tập sẽ diễn ra với một tốc độ nhanh.

Ông tiến hành thí nghiệm để các sinh viên ngồi thư giãn sâu, mắt nhắm lại và có nhạc êm ái trong phòng. Người hướng dẫn sẽ đọc một danh sách những từ bằng tiếng nước ngoài, nhắc lại chúng theo các cách khác nhau.

Sau đó, các sinh viên này sẽ được làm cho tỉnh táo hoàn toàn và đưa đi kiểm tra trí nhớ. Với phương pháp này, các sinh viên này học nhanh với một tốc độ đặc biệt. Họ nhớ 98% những gì đã được dạy.

Năm 1969, Lozanov có thể dạy được cho sinh viên 150 từ trong mỗi buổi học diễn ra trong ba giờ, dễ hơn từ 3-5 lần so với việc học trong một trường ngoại ngữ truyền thống. Sau này, ông đã tăng được tỷ lệ học lên 500 từ mỗi ngày và sau đó lên 1.000 từ một ngày, bằng cách kết hợp giữa sự thư giãn, âm nhạc và sự lặp đi lặp lại.

Năm 1974, với một lớp sinh viên đặc biệt, Lozanov đã tăng được tỷ lệ học lên đến 1.800 từ mới tiếng nước ngoài trong một ngày, vẫn duy trì được mức độ ghi nhớ là 98%.

Năm 1979, Lozanov đã có thể dạy cho một lớp đặc biệt 3.000 từ mới trong một ngày, tương đương mức độ nói trôi chảy một ngoại ngữ. Sáu tháng sau, các sinh viên này vẫn có thể nhớ lại 60% những gì họ đã được học, so với tỷ lệ nhớ lại 10% ở một trường đại học Mỹ. Công trình nghiên cứu của Lozanov đã chứng minh rằng học nhanh là một việc có thể làm được – không chỉ với các sự kiện và thông tin, mà còn với thái độ cư xử và thói quen tinh thần mới.

## NHỮNG KHẲNG ĐỊNH ĐƯỢC GHI CÙNG ÂM NHẠC

Bằng cách kết hợp những phát hiện của Lozanov với những lời khẳng định, âm nhạc và sự thư giãn, bạn có thể tăng tốc độ đạt được mục tiêu và phát triển được các đặc điểm nhân cách mà bạn mong muốn. Hình thức điều kiện tự sinh này là việc sử dụng "những khẳng định được ghi cùng âm nhạc".

Bạn có thể sử dụng phương pháp đặc biệt này theo hai cách. Trước hết là, bằng cách lắng nghe những cuốn băng tiềm thức, nhưng tôi không khuyến khích bạn làm theo cách này. Đơn giản là bạn không biết có thông điệp trong băng. Một số cuốn băng đắt tiền được bày bán rộng rãi trên thị trường lại chẳng có một thông điệp nào cả.

Cách khẳng định được ghi cùng với âm nhạc được gọi là "sự thư giãn lũy tiến". Với phương pháp này, một giọng nói rõ ràng đưa bạn vào trạng thái thư giãn sâu trên nền nhạc cổ điển nhẹ nhàng. Sự kết hợp từ ngữ và âm nhạc này kích hoạt não phải và khiến bạn rơi vào trạng thái alpha. Trong lúc bạn đang ở trạng thái nhận thức thư giãn này, những thông điệp tích cực, kết hợp với âm nhạc, sẽ bỏ qua trí tuệ nhận thức và đi thẳng vào tiềm thức, ở đó, chúng mang lại sự thay đổi nhân cách nhanh chóng.

Sự khẳng định được ghi cùng âm nhạc là phương pháp lành mạnh và khỏe khoắn. Khi kết thúc một chuỗi thông điệp tích cực, giọng nói trong cuốn băng sẽ đưa bạn trở về trạng thái tỉnh táo hoàn toàn. Bạn mở mắt và cảm thấy thư thái, tỉnh táo và vui vẻ.

Một quá trình khẳng định được ghi điển hình chỉ kéo dài khoảng 20 phút. Nó là một dạng thiền chủ động. Nếu bạn thực hiện nó hai lần một ngày, vào buổi sáng và buổi tối, bạn sẽ trở nên tích cực, thư thái và kiểm soát tốt hơn cảm xúc của mình. Bạn sẽ bớt ốm đau vặt vãnh, thậm chí cả bệnh nặng cũng biến mất khi người ta bắt đầu sử dụng kỹ thuật này thường xuyên.

Bạn có thể tạo ra những cuốn băng khẳng định của riêng mình và đặt những mục tiêu của bạn vào đó. Đơn giản là bạn sẽ chỉ bật những bài nhạc giải trí ưa thích từ một chiếc đĩa hát hay một cuốn băng; đồng thời, bạn đọc những lời khẳng định của mình, trên nền âm nhạc, lên một chiếc băng thứ hai. Những cuốn băng tự làm lấy cũng rất hiệu quả trong quá trình lập trình để đạt được mục tiêu.

KẾT HỢP CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÁC NHAU

Đôi lúc, mọi người hỏi tôi là họ nên sử dụng phương pháp nào trong số những phương pháp đó. Câu trả lời của tôi là, bạn nên sử dụng tất cả các phương pháp mà bạn thấy thoải mái và thuận tiện nhất vào những thời điểm nhất định. Lý tưởng nhất là bạn nên đi lại, trò chuyện và cư xử theo cách tích cực và vui vẻ, hình dung và cảm nhận sự nhiệt thành trong mọi việc bạn làm.

Nhiệm vụ duy nhất và lớn nhất của bạn đó là sử dụng sự tự kiểm soát, tự chủ

và tự kỷ cần thiết để giữ cho ngôn từ, suy nghĩ và bức tranh của bạn tách biệt khỏi những gì bạn không muốn và tập trung trực tiếp vào những gì bạn muốn. Hãy thêm vào quá trình này một chút mong đợi tự tin, khi đó bạn đang trên đường hướng tới thái độ tinh thần lạc quan và cuộc sống, hạnh phúc.

## ĐƯA KỸ NĂNG VÀO HÀNH ĐỘNG

Hãy tạo một tình huống cụ thể trong cuộc sống, một sự kiện sắp diễn ra hay một điều gì đó khiến bạn lo lắng và căng thẳng. Mỗi khi bạn nghĩ đến tình thế đó, hãy áp dụng kỹ năng khẳng định nhanh và sau đó giải phóng nó. Hãy thực hiện việc này cho đến khi tình thế đó được giải quyết ổn thỏa.

Tiếp theo, tự lấy cho mình một gói thẻ nhỏ, mỗi mục tiêu được viết rõ ràng trên một tấm thẻ, ở thời hiện tại. Hãy đọc lại chúng hai lần mỗi ngày bằng cách sử dụng kỹ năng khẳng định cho đến khi bạn thấy những mục tiêu của mình đang được hiện thực hóa.

Hãy tự làm những cuốn băng thư giãn có nhạc và thường xuyên nghe chúng, cho đến khi các thông điệp chắc chắn đã ăn sâu vào tiềm thức của bạn và bạn bắt đầu nhìn thấy kết quả.

Hãy ứng xử như thể bạn đã trở thành kiểu người mà bạn mong muốn, và như thể bạn đã đạt được mục tiêu.

Hãy tìm đến cảm giác “đoạn kết của bộ phim” và cảm thấy thư giãn. Hãy mang đến cho bản thân sự tự tin, bình thản và cảm giác tích cực về thành công và hạnh phúc, nếu bạn có thể nắm giữ nó trong trí não, bạn có thể có được nó. Và bạn sẽ có được.

## MỘT TRUYỀN THUYẾT

Thời Hy Lạp cổ đại, một du khách gặp một ông già trên đường đi và hỏi ông đường đến đỉnh Olympus. Ông cụ, hóa ra lại là Socrates, đáp lại: “Nếu con thật sự muốn đi tới đỉnh Olympus, hãy chắc chắn rằng mỗi bước con đi đều hướng đến đó”.

Bài học từ câu chuyện này rất đơn giản. Nếu bạn muốn có thành công và vui vẻ, chỉ cần chắc chắn rằng mọi suy nghĩ và hành động của bạn đang đưa bạn đi đúng hướng.

Issac Newton được coi là nhà khoa học vĩ đại nhất. Những đột phá của ông

trong lĩnh vực toán học và vật lý đã đặt nền móng cho thời đại mới. Sau này, người ta đã hỏi ông rằng làm thế nào ông có thể có những đóng góp lớn lao đến vậy cho khoa học. Ông trả lời: "Bằng cách không nghĩ về điều gì khác".

Nói một cách đơn giản nhất, thành công bắt đầu với việc bạn thực hành khả năng lựa chọn để tạo sự kiểm soát có mục đích và có hệ thống lên những suy nghĩ mà bạn nắm giữ trong nhận thức. Bằng cách nghiêm khắc rèn luyện bản thân để chỉ nghĩ và nói đến những gì bạn muốn và bằng cách không chăm chú vào những gì mà bạn không muốn, là bạn đã bắt đầu chuyến đi hướng tới những vì sao.

## SỨC MẠNH CỦA TRÍ TUỆ TIỀM THỨC

Suy nghĩ luôn đi cùng với sự tiến hóa của tính cách và sự phát triển của cá nhân. Những luật tinh thần mà chúng ta đã thảo luận từ trước đến nay là công cụ để suy nghĩ. Chúng giúp bạn nhận thức rõ hơn bạn là ai, cách bạn làm được như vậy, và quan trọng hơn, cách bạn đến được nơi bạn muốn đến trong tương lai.

Nhiều thói quen và cuộc trò chuyện của bạn diễn ra ở một mức độ nhận thức thấp, hầu như là ở trạng thái tinh thần mơ hồ và bạn có rất ít hay không có ký ức về dòng sự việc đặc biệt.

Thỉnh thoảng, mối lo lắng và sự bận tâm là có chủ ý. Bạn sử dụng nó để tránh phải nghĩ về khía cạnh cuộc sống mà bạn không thích đối mặt hay không muốn giải quyết. Thỉnh thoảng nó đơn giản là sự tự động. Bạn đã trải qua những trạng thái đó quá lâu đến nỗi quá trình suy nghĩ của bạn cũng trở nên tự động.

Bạn chỉ thức tỉnh tạm thời khi bị sốc hay ngạc nhiên, giống như bạn bị chặn ngang khi đang đi trên đường, hay hoảng sợ hoặc bị bắt quả tang, nhưng ngay khi lấy lại bình tĩnh, bạn lại quay trở về luồng suy nghĩ cân bằng.

Để trở thành những gì theo khả năng của bạn, bạn phải sống ý thức hơn, cảnh giác hơn và nhận thức rõ ràng hơn. Bạn phải kiểm soát quá trình suy nghĩ để sức mạnh phối hợp của các luật tinh thần khác nhau đưa bạn vào đúng hướng mà bạn lựa chọn, thay vì mù quáng hướng bạn đến hình thức tinh thần tự động.

## THỨC DẬY TỪ GIẤC NGỦ

Bạn bắt đầu quá trình thức tỉnh này bằng cách suy nghĩ về các giai đoạn của

cuộc sống – quá khứ, hiện tại và tương lai. Giống như một bài tập nhận thức, hãy bắt đầu bằng cách tưởng tượng rằng, trước khi bạn được sinh ra, ở một nơi nào đó phía ngoài kia vũ trụ, bạn đã tiến hóa qua nhiều cuộc đời để trở thành kiểu người với một tập hợp các phẩm chất, sở thích, năng lực và khả năng đặc biệt.

Tiếp tục dòng suy nghĩ này, hãy tưởng tượng rằng bạn được lựa chọn bố mẹ, hoàn cảnh mà bạn được sinh ra và lớn lên. Bạn làm điều này bởi vì, ở giai đoạn phát triển nhân cách và tiến hóa, có nhiều bài học cụ thể về bản thân bạn, về cuộc sống và về những người khác mà bạn phải học.

Đồng thời, hãy tưởng tượng rằng con người bạn hiện nay, đặc biệt là những đức tính tốt mà bạn đã phát huy là kết quả của những trải nghiệm khó khăn khi bạn trưởng thành và là kết quả của sự tác động giữa bạn với cha hoặc mẹ hay cả hai người.

Đây là câu hỏi quan trọng: Nếu bạn biết mình được lựa chọn cha mẹ và kết quả của sự lựa chọn đó là con người bạn hiện nay, thì khám phá này sẽ làm thay đổi thái độ của bạn đối với cha mẹ và những trải nghiệm thời thơ ấu ra sao? Liệu bạn có trở nên tích cực hơn và chấp nhận họ không? Liệu bạn có nhìn nhận bản thân và những trải nghiệm quá khứ khác đi không? Liệu bạn có trở nên bình thản và khách quan hơn đối với những khó khăn trong cuộc đời bạn hay không?

Khi bạn suy nghĩ về ý tưởng này, về việc được lựa chọn cha mẹ, bạn bắt đầu nhìn thấy những khả năng mà cho đến lúc này vẫn bị bạn bỏ qua. Thay vì nhìn nhận bản thân như một nạn nhân hay một tác nhân bị động bị vướng vào hoàn cảnh nằm ngoài tầm kiểm soát, bạn nên nhìn nhận bản thân giống như một người tham gia chủ động trong sự tiến hóa của bản thân bạn.

Hãy tiếp tục thực hành bài tập này. Hãy tưởng tượng rằng bạn có mặt trên trái đất này để làm một điều gì đó tuyệt vời cho cuộc sống, trở thành một người đặc biệt và có nhiều đóng góp quan trọng cho nhân loại. Hãy tưởng tượng đây đều là các phần của một kế hoạch tổng thể đã được thiết kế cẩn thận theo những sở thích của bạn, và tưởng tượng rằng mỗi sự kiện và hoàn cảnh trong cuộc sống là phần không thể thiếu của trò chơi xếp hình, của cái mà bạn chỉ có thể nhìn thấy khi bạn lùi lại và bắt đầu nhìn cuộc sống của bạn từ trên cao.

Bây giờ, hãy nhìn lại quá khứ với sự bình tĩnh, với thái độ tinh thần tích cực, hãy nghĩ về mỗi kinh nghiệm và hoàn cảnh trước đây trong cuộc sống có thể

đã được gửi đến bạn đúng lúc, nó dạy bạn cách tiếp tục tiến lên phía trước, hướng tới cuộc sống tuyệt vời đang chờ đợi bạn.

Việc bạn nghĩ về cuộc sống của mình như một chuỗi sự kiện và trải nghiệm đang tập hợp lại để giúp bạn đạt được mục tiêu lớn hay tạo ra đóng góp lớn lao cho nhân loại, là bạn đã bắt đầu phát triển một "cảm giác số phận", dấu mốc của sự vĩ đại tiềm năng với tư cách là một con người.

ÁP DỤNG CÁC LUẬT NÀY VÀO HÀNH ĐỘNG

Những bài luyện tập tinh thần này giúp bạn bắt đầu mở ra những khả năng của trí tuệ tiềm thức. Chúng giúp bạn giữ những luật này phải làm việc theo một cách có hệ thống và có tính toán.

Bạn kích hoạt luật kiểm soát bằng cách lựa chọn có ý thức để coi bản thân mình như một ảnh hưởng sáng tạo tích cực trong cuộc sống của chính bạn. Khi bạn kiểm soát được tinh thần, hãy đặt tay chắc chắn lên vô lăng của số phận. Bạn trở thành kiến trúc sư cho tương lai của chính bạn.

Bạn giải phóng bản thân khỏi luật tình cờ khi bạn nhận thức được về vai trò những suy nghĩ của chính mình trong việc điều khiển tiến trình cuộc đời.

Bạn kích hoạt luật nhân quả khi bạn tách rời cuộc sống thường ngày và suy ngẫm về các con số lạ thường, những sự trùng lặp đã khiến bạn trở thành con người như ngày nay. Bạn thấy rằng chẳng có gì là diễn ra ngẫu nhiên. Bạn nhận ra rằng mọi việc đã và đang diễn ra là kết quả của luật bất biến − thậm chí nếu tại thời điểm này bạn không thể nhìn thấy rõ là cuộc sống của mình sẽ đi về đâu.

Bạn tạo nên luật niềm tin khi bạn chấp nhận rằng cuộc sống và những trải nghiệm đang giúp bạn đạt được một điều quan trọng. Bạn càng coi điều này chắc chắn sẽ xảy ra thì nó càng có khả năng trở thành hiện thực. Niềm tin của bạn sẽ trở thành hiện thực.

Bạn áp dụng luật trông đợi khi bạn hy vọng và tin tưởng là sẽ đạt được một điều quan trọng, nếu không muốn nói là có giá trị, từ mọi việc diễn ra với bạn. Thái độ trông đợi tự tin này giúp bạn lạc quan và vui vẻ hơn, bình tĩnh và thư thái hơn, đồng thời kỳ vọng của bạn thật sự trở thành lời dự báo cho ước nguyện được hoàn thành.

Chính suy nghĩ tích cực, hướng tới tương lai của bạn tạo nên luật hấp dẫn. Bạn bắt đầu vẽ ra cuộc sống của mình những con người và hoàn cảnh hài

hòa với suy nghĩ ngự trị trong bạn về hy vọng, sự lạc quan và sự tự tin. Bạn càng coi bản thân và cuộc sống quan trọng và đặc biệt hạnh phúc, bạn sẽ càng thu hút về mình những ý tưởng, cơ hội và con người mà sẽ biến những ước mơ của bạn trở thành hiện thực.

Phù hợp với luật tương ứng, bạn coi bản thân là một người đặc biệt được sinh ra trên trái đất này với một mục đích đặc biệt, và chính những mối quan hệ, sức khỏe, công việc và thành tích vật chất bắt đầu phản ánh thái độ tâm trí bên trong của bạn.

Khi bạn gieo những hạt giống suy nghĩ này vào tiềm thức bằng cách liên tục nắm giữ chúng trong trí tuệ nhận thức, bằng luật hoạt động tiềm thức, tiềm thức của bạn sẽ biến tất cả ngôn từ, cảm xúc, hành động và thậm chí ngôn ngữ cơ thể của bạn phù hợp và nhất quán với sự tự nhận thức mới và mục tiêu mới của bạn.

Bạn liên tục sử dụng luật thay thế, biết rằng nhiệm vụ chính của bạn trong quá trình này là loại bỏ các suy nghĩ tiêu cực như sự sợ hãi, tức giận và thiếu tự tin ra khỏi đầu óc bạn. Bạn làm điều này bằng cách nắm giữ các suy nghĩ như sự tin tưởng, hy vọng và tình yêu để thay thế cho những cảm xúc tiêu cực, cho đến khi các suy nghĩ mới này bắt rễ chắc chắn và phát triển với một cuộc sống và sức mạnh của chúng.

Bạn áp dụng luật tập trung bằng cách liên tục lặp đi lặp lại những suy nghĩ về sự can đảm, niềm hy vọng, tình yêu thương và về một cuộc sống tương lai tuyệt vời đang chờ đón bạn. Mỗi ngày, bạn hãy giành thời gian để ngẫm nghĩ về những suy nghĩ tích cực và có tính thúc đẩy, bất cứ điều gì bạn lặp đi lặp lại đủ lâu và đủ độ thì cuối cùng điều đó sẽ được hiện thực hóa trong cuộc sống của bạn.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC ĐIỀU NÀY

Yêu cầu lớn nhất đối với bạn là sự kiên nhẫn, bình tĩnh và tin tưởng. Bạn sẽ đạt được những gì mong muốn khi bạn sẵn sàng cho điều đó. Bất cứ điều gì bạn khao khát thì ngay lúc này đều đang tiến về phía bạn, giống như bạn đang di chuyển về phía nó. Nhiệm vụ chính của bạn là phải quyết định chính xác xem bạn muốn gì, và sau đó, bước ra khỏi con đường mòn của chính mình.

Phát triển cách nhìn nhận cuộc sống theo hướng tích cực và có tính xây dựng đòi hỏi phải thận trọng, cảnh giác, nhận thức rõ ràng và tỉnh táo. Việc hài

hòa tất cả luật tinh thần để cải thiện cuộc sống trên mọi phương diện đòi hỏi bạn phải có một thái độ mới đối với bản thân và khả năng của bạn.

Điều đó rất khó khăn, nhưng phần thưởng dành cho bạn chính là sự tự kiểm soát và khả năng tự chủ tốt hơn, bạn sẽ có thái độ tinh thần tích cực và biết làm chủ cuộc sống.

CAM KẾT HÀNH ĐỘNG

Hãy lấy ra một tờ giấy và lên danh sách tất cả những thứ mà bạn muốn chứng kiến trong cuộc sống của mình. Hãy viết ra mọi thứ mà bạn nghĩ. Niềm hạnh phúc, sức khỏe, những người bạn tốt, những chuyến du lịch, sự thịnh vượng, những thành công về tài chính, sự nổi tiếng, việc được thừa nhận, sự tôn trọng từ người khác, v.v... Hãy để trí tưởng tượng của bạn được tự do bay bổng.

Đây là phần khó khăn: Trong 24 giờ tiếp theo, hãy chỉ suy nghĩ và nói về những điều ghi trong danh sách. Hãy xem liệu bạn có thể trải qua một ngày mà không chỉ trích, lên án, phàn nàn hay giận dữ, thất vọng, lo lắng về một điều gì đó. Hãy xem liệu bạn có đủ ý chí và nghị lực để trong suốt một ngày chỉ nghĩ đến những gì mà bạn muốn có.

Bài luyện tập này sẽ mang lại cho bạn một hiểu biết thật sự sâu sắc về vị trí của bạn trong quá trình phát triển, và nó cũng chỉ ra bạn còn phải đi bao xa nữa. Trong chương tiếp theo, bạn sẽ học được kỹ năng thành công chủ đạo và cách để đạt được tất cả các mục tiêu mà bạn đặt ra.

# CHƯƠNG 5: Kỹ năng chủ đạo

Khả năng đặt ra mục tiêu và lập kế hoạch để đạt được mục tiêu đó là kỹ năng chủ đạo để thành công. Phát triển được kỹ năng này là sự đảm bảo mang lại thành công cho bạn. Trong suốt 25 năm làm việc và trải nghiệm, tôi đã rút ra kết luận thành công tương ứng với mục tiêu, và tất cả những thứ khác chỉ là phụ. Việc định hướng mục tiêu rõ ràng là đặc tính cần thiết ở tất cả những người thành đạt, trong mọi công trình nghiên cứu, trên mọi lĩnh vực. Bạn sẽ không thể phát hiện ra dù chỉ là chút ít tiềm năng của bạn cho đến khi bạn học được cách đặt mục tiêu và cách đạt được mục tiêu.

Tất cả những điều chúng tôi đã đề cập phía trước suy cho cùng đều nhằm mục đích dẫn dắt đến chương nói về mục tiêu này. Nó là khâu chuẩn bị cần thiết để bạn có thể áp dụng kỹ năng này trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Tất cả các tài liệu liên quan đến việc thanh lọc trí não và phát triển một thái độ lạc quan, điềm tĩnh với bản thân và các khả năng của mình, là rất cần thiết. Chúng ta sẽ tìm hiểu xem trí não hoạt động như thế nào và tìm hiểu suy nghĩ ảnh hưởng đến hành vi và kết quả mà bạn đạt được ngày hôm nay sẽ tạo cơ sở cho những gì sắp diễn ra.

MỤC TIÊU LÀ NHIÊN LIỆU

Mục tiêu cũng chính là nhiên liệu của quá trình phấn đấu để đạt được nó. Người không có mục tiêu giống như con tàu không có bánh lái, trôi dạt và luôn có nguy cơ bị đâm vào đá. Người có mục tiêu như con tàu có bánh lái, được điều khiển bởi vị thuyền trưởng với bản đồ và la bàn trong tay và có đích đến, chạy thẳng ngay tới cảng đã chọn. Thomas Carlyle đã viết rằng: “Người chỉ có một nửa ý chí thì chỉ đi tới đi lui và chẳng có tiến bộ ngay cả trên con đường bằng phẳng nhất, trong khi đó, người có ý chí sẽ vững vàng tiến lên phía trước dù con đường họ đi có khó khăn đến đâu”.

Chúng ta đều là những sinh vật tập trung xung quanh mục tiêu. Mục đích luận của chúng ta cho rằng động cơ thúc đẩy chính là các mục tiêu và các trạng thái kết thúc như mong muốn. Tinh thần chúng ta luôn hướng đến việc liên tục đạt được từ mục tiêu này đến mục tiêu khác, và chúng ta không bao giờ cảm thấy thật sự hạnh phúc trừ khi, và cho đến tận khi, chúng ta đạt được một điều gì đó quan trọng.

Trí não của bạn được đặt trong cơ chế tìm kiếm mục tiêu, nó sẽ chỉ dẫn và điều khiển bạn thật chính xác để đạt được mục tiêu đó. Chức năng điều khiển

này cũng giống như hệ thống hướng dẫn trong tên lửa, nó liên tục tiếp nhận phản hồi từ mục tiêu và tự động điều chỉnh hướng cho bạn. Nhờ cơ chế này mà bạn có thể đạt được hầu hết các mục tiêu đề ra cho bản thân nếu các mục tiêu đó rõ ràng và bạn có đủ thời gian cần thiết để theo đuổi chúng. Quá trình đạt được mục tiêu gần như là tự động. Song, việc đặt ra mục tiêu dường như là một vấn đề lớn đối với hầu hết mọi người.

Rõ ràng là mỗi chúng ta đang đạt được những mục tiêu đề ra. Bạn đang đứng đây và trở thành con người như hiện tại bởi bạn đã quyết định như thế. Những suy nghĩ, hành động và cách cư xử của bạn đã đưa bạn tới vị trí đang có trong cuộc sống, và chúng không thể đưa bạn đến một vị trí nào khác. Nếu mục tiêu của bạn chỉ là sống cho qua ngày thì hãy về nhà và xem ti vi, bạn sẽ đạt được mục tiêu ngay. Nếu mục tiêu của bạn là được khỏe mạnh, sung sướng và sống lâu hơn, bạn cũng sẽ đạt được. Và nếu mục tiêu của bạn là khả năng độc lập về tài chính và giàu có thì không gì có thể ngăn cản bạn đạt được mục tiêu của mình, vấn đề chỉ là sớm hay muộn mà thôi. Hạn chế duy nhất của bạn là niềm khao khát: Bạn có thật sự khao khát muốn đạt được mục tiêu đó hay không?

## CƠ CHẾ THÀNH CÔNG

Trong con người bạn tồn tại cả "cơ chế thành công" và "cơ chế thất bại". Cơ chế thất bại có nghĩa là, theo xu hướng tự nhiên, bạn sẽ đi theo con đường có ít sự cản trở nhất, bạn có khuynh hướng hướng tới sự hài lòng tức thời mà không hoặc ít quan tâm tới hậu quả lâu dài của những hành động. Cơ chế thất bại của bạn hoạt động tự động 24 giờ mỗi ngày. Mỗi phút, mỗi giờ trôi qua, hầu hết mọi người đều để cho phần lớn những việc họ làm bị chi phối bởi mong muốn về những điều thích thú, dễ dàng và thuận tiện.

Tuy nhiên, trong não bộ của bạn còn có cơ chế thành công. Cơ chế thành công có thể lấn át cơ chế thất bại. Cơ chế thành công xuất hiện khi có một mục đích. Mục đích của bạn càng lớn và bạn càng khao khát đạt được mục đích đó thì bạn càng nỗ lực phấn đấu và bộc lộ được khả năng của mình, và bạn càng có khả năng bắt mình phải làm những việc cần làm để đạt đến cái đích mà bạn mong muốn.

Sau 50 năm công tác, sau khi đã làm việc với tư cách cá nhân và đào tạo được hơn 20 nghìn doanh nhân, Elmer Letterman* đã kết luận rằng, phẩm chất mang lại thành công chính là "độ mạnh của mục đích". Nếu hai người có cùng mức độ thông minh, cùng tầng lớp xã hội, cùng nền tảng giáo dục và kinh nghiệm, thì người có mục đích mạnh mẽ hơn sẽ luôn vượt trội so với

người kia.

## HAI YÊU CẦU ĐỂ THÀNH CÔNG

Ông vua dầu lửa L. Hunt cho rằng ở Mỹ, bạn chỉ cần có hai thứ để thành công: “Một là, quyết định chính xác bạn muốn gì. Nhưng phần lớn mọi người chưa bao giờ làm được như vậy. Hai là, quyết định xem cái giá bạn sẽ phải trả để đạt được điều mà bạn muốn, và sau đó tìm cách để có thể trả được cái giá đó”.

Điểm yếu lớn nhất của hầu hết mọi người là ngay cả khi họ có ý tưởng là họ muốn gì, họ cũng không bao giờ ngồi lại và nghĩ xem mình mất gì để đạt được điều đó và có sẵn sàng trả giá cho điều đó hay không.

Chúng ta chỉ biết chắc chắn hai điều về cái giá của sự thành công. Một là, để đạt được những gì mà bạn mong muốn, dù bạn đã xác định được nó, bạn sẽ phải trả giá đầy đủ. Bạn phải gieo trồng thì bạn mới có cái để thu hoạch. Và bạn phải làm việc rất lâu trước khi bạn có thể gặp hái được. Đây chính là cách thức của luật nhân quả bất biến. Sự nản lòng trong quá trình đạt mục tiêu đều xuất phát từ việc vi phạm nguyên tắc này. Hai là, bạn sẽ phải trả giá đầy đủ trước. Thành công không giống như việc bạn đi ăn ở nhà hàng, nơi bạn có thể thanh toán sau khi đã thưởng thức bữa ăn. Thành công mà bạn mong muốn đòi hỏi bạn phải trả giá trước.

Và bạn sẽ nói gì nếu bạn phải đã trả giá đầy đủ cho sự thành công? Khi bạn đã trả đầy đủ, thành công sẽ ở đó, ngay trước mắt bạn và ai cũng có thể thấy được. Đó là quy luật, chứ không phải là cơ hội. Khi bạn đã gieo, thì bạn sẽ được gặt; nguyên nhân và kết quả, hành động và phản ứng. Cuộc sống mà bạn được hưởng ngày nay là sự phản ánh cái giá mà bạn đã và đang phải trả. Cuộc sống của bạn trong tương lai phản ánh cái giá mà bạn đang và sẽ phải trả.

## NHỮNG MỤC TIÊU THÚC ĐẨY CÁC LUẬT NÀY HOẠT ĐỘNG

Các chương trước đã miêu tả một số luật tinh thần. Bạn có thể sẽ không biết chính xác cách sử dụng và áp dụng tất cả các luật đó. Thật may mắn là bạn không phải làm điều đó. Khi bạn xác định rõ ràng một mục tiêu và đang làm việc hàng ngày để hướng tới nó, thì tất cả các luật này sẽ tự động hoạt động hài hòa với các mục đích của bạn. Bạn mở ra kho dự trữ tiềm năng lạ thường còn nằm bên trong bạn. Việc bạn tổ chức toàn bộ cuộc sống của mình trong sự hài hòa với các nguyên tắc này, là bạn đang bắt đầu đạt được những thứ có thể bạn chưa bao giờ mơ tới mà chỉ cần rất ít nỗ lực.

Kẻ thù duy nhất và lớn nhất của khả năng đạt đến thành công và những thành tích là khu vực thoải mái của bạn, xu hướng mắc kẹt vào một lối mòn rồi sau đó kháng cự lại tất cả sự thay đổi, thậm chí cả những thay đổi tích cực, mà bạn phải bắt buộc mình thoát ra khỏi nó.

Một cách tự nhiên, mọi người cảm thấy sợ hãi và lẩn tránh sự thay đổi. Chúng ta muốn mọi thứ vẫn giữ y nguyên, nhưng đồng thời cũng muốn chúng tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, tất cả những sự phát triển, tiến bộ, đều cần có sự thay đổi. Và không thể tránh được sự thay đổi. Cho dù bạn có làm gì thì cuộc sống cũng không bao giờ đi theo một con đường quá lâu. Nó luôn luôn thay đổi theo hướng này hay hướng khác. Mọi thứ hoặc tốt hơn hoặc xấu đi, chúng không bao giờ giữ nguyên.

Luật kiểm soát phát biểu rằng, bạn thấy tích cực về bản thân tới độ có thể kiểm soát được cuộc sống. Lợi ích đầu tiên của việc đặt mục tiêu là chúng cho phép bạn kiểm soát hướng thay đổi trong cuộc sống, đảm bảo rằng sự thay đổi chủ yếu là tích cực và độc lập. Chẳng ai sợ một sự thay đổi mang tính tiến bộ. Với những mục tiêu rõ ràng, được hỗ trợ bởi các kế hoạch hành động chi tiết, bạn đã chắc chắn rằng sự thay đổi đang diễn ra sẽ biểu hiện cho nhiều tiến bộ trong cuộc sống và bạn loại bỏ được nguyên nhân chính gây ra sự sợ hãi và thiếu tự tin.

Luật nhân quả phát biểu rằng, mỗi kết quả trong cuộc sống của bạn đều có một nguyên nhân cụ thể. Mục tiêu là nguyên nhân, còn sức khỏe, hạnh phúc, tự do và thịnh vượng là kết quả. Bạn gieo mục tiêu và bạn gặt hái được kết quả. Mục tiêu bắt đầu bằng những suy nghĩ hay nguyên nhân và tự biểu hiện bằng điều kiện hay kết quả. Nguyên nhân thành công chính trong cuộc sống là khả năng đặt ra và đạt được các mục tiêu.

Đó là lý do tại sao người không có mục tiêu lại phải chịu cảnh suốt đời làm việc cho người có mục tiêu. Hoặc là bạn làm việc để đạt được những mục tiêu của mình hoặc để đạt được những mục tiêu của một ai đó. Điều tốt nhất là khi bạn đạt được các mục tiêu của mình thông qua việc giúp đỡ người khác đạt được mục tiêu của họ.

Bạn tạo ra luật niềm tin bằng cách tin tưởng chắc chắn rằng bạn sẽ đạt được các mục tiêu và hành động phù hợp với niềm tin đó. Đây là cơ sở của niềm tin và sự tự tin.

Bạn tạo ra luật kỳ vọng bằng cách tự tin kỳ vọng rằng mọi thứ đang diễn ra, tích cực hay tiêu cực, đều đang hướng bạn đến quá trình thực hiện được

những mục tiêu của bạn. Bạn tìm kiếm một điều gì đó có lợi từ mỗi sự kiện, bài học có giá trị, điều gì đó mà bạn có thể sử dụng như một lợi thế.

Bạn kích hoạt luật hấp dẫn bằng cách liên tục suy nghĩ về các mục tiêu. Bạn luôn bắt đầu thu hút vào cuộc sống của mình những con người và hoàn cảnh hài hòa với các mục tiêu đó. Bạn thu hút những ý tưởng, cơ hội và nguồn lực có thể giúp bạn.

Luật tương ứng phát biểu rằng, thế giới bên ngoài của bạn tương ứng với thế giới nội tâm của bạn. Khi thế giới nội tâm bị chi phối bởi suy nghĩ, mục tiêu và kế hoạch để đạt được những điều quan trọng, thì thế giới bên ngoài của sự biểu hiện và kết quả cũng nhanh chóng phản ánh hy vọng và khát vọng bên trong của bạn.

Luật hoạt động tiềm thức phát biểu rằng, bất kể bạn nắm giữ suy nghĩ nào trong trí tuệ nhận thức thì trí tuệ siêu nhận thức của bạn cũng sẽ hoạt động để biến chúng thành hiện thực. Ngày càng có nhiều trí tuệ tiềm thức được đưa vào sử dụng để biến những lời nói và hành động của bạn phù hợp hay nhất quán với những gì bạn thật sự muốn đạt được.

Luật tập trung phát biểu rằng, bất cứ những gì bạn lặp đi lặp lại cũng sẽ phát triển. Bạn sẽ liên tục lặp đi lặp lại điều gì? Đó chính là các mục tiêu của bạn. Bạn càng lặp đi lặp lại, càng suy ngẫm về nó, nghĩ đến những thứ mà bạn muốn có và cách để đạt được chúng, bạn sẽ càng trở nên nhạy cảm và ý thức hơn về các cơ hội để đạt được mục tiêu đó.

Luật thay thế phát biểu rằng bạn có thể thay thế một suy nghĩ tích cực cho một suy nghĩ tiêu cực. Bạn sử dụng suy nghĩ tích cực nào để thay thế cho các suy nghĩ và trải nghiệm tiêu cực? Đó chính là các mục tiêu của bạn. Mỗi khi có một điều gì đó sai lầm, bạn hãy nghĩ đến các mục tiêu. Mỗi khi bạn có một ngày tồi tệ, hãy nghĩ đến các mục tiêu.

Với những mục tiêu cụ thể, rõ ràng, bạn đã phát triển và sử dụng tất cả sức mạnh tinh thần. Sau đó, trong vài năm, bạn thực hiện được nhiều hơn những gì mà đa số mọi người phải mất cả cuộc đời của họ mới thực hiện được.

Với mọi điều chúng ta biết về việc đặt ra mục tiêu, bạn nghĩ rằng mọi người đều sẽ thực hiện điều đó. Nhưng thực tế đáng buồn là rất ít người có mục tiêu thật sự. Chưa đến 3% người viết ra mục tiêu của mình. Dưới 1% trong số đó thường xuyên đọc và xem lại chúng. Đa số không biết tầm quan trọng của các mục tiêu.

Nhiều người đã tham gia các buổi sêmina, đọc sách và nghe băng nói về việc đặt ra mục tiêu, nhưng nếu bạn hỏi liệu họ có viết ra các mục tiêu rõ ràng và lập kế hoạch để đạt được chúng hay không thì họ sẽ ngượng ngùng thú nhận là không. Họ biết rằng mình cần phải có mục tiêu và họ dự định sẽ sớm đặt ra một số mục tiêu, nhưng họ vẫn chưa bắt tay vào làm việc đó.

Khi tôi bắt đầu nghiên cứu và áp dụng nguyên tắc đặt mục tiêu này, tôi đã đạt được nhiều kết quả đặc biệt nên rất hào hứng chia sẻ ý tưởng này với bất cứ ai muốn nghe. Đó là cách tôi bắt đầu nói trước đám đông và tổ chức các buổi sêmina.

Tuy nhiên, tôi đã rất ngạc nhiên khi thấy mọi người đồng tình với tôi nhanh đến vậy, nhưng sau đó họ lại bỏ đi và chẳng làm gì cả. Tôi bắt đầu đặt câu hỏi và cố gắng tìm hiểu tại sao họ không đặt ra mục tiêu. Cuối cùng tôi kết luận rằng, có bảy lý do cơ bản giải thích tại sao mọi người không đặt ra mục tiêu. Điều quan trọng là phải biết về chúng và quyết định xem liệu nó có đúng với trường hợp của bạn không. Không biết gì về những trở ngại tinh thần này và không biết cách chống lại chúng có thể ảnh hưởng đến khả năng thành công trong tương lai của bạn.

## TẠI SAO MỌI NGƯỜI KHÔNG ĐẶT RA MỤC TIÊU

Lý do đầu tiên khiến mọi người không đặt mục tiêu đơn giản là vì họ không nghiêm túc. Họ chỉ nói chứ không làm. Họ muốn thành công, muốn cải thiện cuộc sống nhưng lại không sẵn sàng thực hiện những nỗ lực cần thiết. Họ không có “lửa trong lòng” để làm việc gì đó cho bản thân, để làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn và thú vị hơn.

Lý do thứ hai là họ vẫn chưa có trách nhiệm với cuộc sống của chính mình. Tôi từng nghĩ mục tiêu là điểm bắt đầu của thành công trước khi nhận ra rằng nếu không có trách nhiệm với cuộc sống và với mọi việc xảy ra, thì chúng ta sẽ không có được bước đầu tiên hướng đến việc đặt ra mục tiêu.

Những người vô trách nhiệm là những người vẫn chờ đợi cuộc sống thật sự bắt đầu. Họ sử dụng hết năng lực sáng tạo để đưa ra những lời bào chữa công phu cho thất bại của họ, rồi sau đó, họ đi mua vé số và về nhà xem ti vi.

Lý do thứ ba là những cảm giác thầm kín của họ về tội lỗi và sự vô giá trị. Một người có tinh thần và tình cảm ở mức thấp thường không tự tin và lạc quan đặt ra mục tiêu cho hàng tháng hoặc hàng năm tiếp theo.

Lý do thứ tư là họ không nhận thức được tầm quan trọng của mục tiêu. Nếu

bạn lớn lên trong một gia đình mà bố mẹ không có mục tiêu và việc đặt ra, việc đạt được mục tiêu không phải là chủ đề trong các cuộc thảo luận gia đình, thì khi đến tuổi trưởng thành, bạn thậm chí không biết được ngoài thể thao, còn có rất nhiều thứ khác cũng là mục tiêu.

Nếu bạn ở trong một vòng xoáy xã hội mà mọi người không xác định rõ ràng những mục tiêu để hướng công việc đến đó, thì tự nhiên bạn sẽ cho rằng mục tiêu không phải là phần đặc biệt quan trọng của cuộc sống. Vì có đến 80% người xung quanh bạn chẳng đi đâu, nên nếu bạn không cẩn thận, bạn cũng sẽ kết thúc bằng cách trôi dạt theo đám đông và không đi đến đâu.

Lý do thứ năm là họ không biết cách đặt ra mục tiêu. Bạn có thể kiếm được một tấm bằng đại học tương đương với một quãng thời gian dài học tập, nhưng lại chưa từng nhận được một giờ chỉ dẫn quý báu về việc đặt ra mục tiêu, cho dù điều đó quan trọng đối với hạnh phúc lâu dài của bạn hơn bất cứ môn học nào.

Tôi đã nghiên cứu và thực hành kỹ năng đặt mục tiêu từ hơn 20 năm nay. Tôi đã dạy hàng trăm nghìn người cách đặt mục tiêu cho cuộc sống, lập các kế hoạch chiến lược và đặt mục tiêu cho nhiều công ty lớn. Tôi biết có rất ít người nghiên cứu vấn đề này và áp dụng nó triệt để như tôi đã làm, và tôi vẫn thấy tôi còn rất nhiều điều cần phải học hỏi. Nếu ai đó thật sự biết cách đặt ra mục tiêu, người đó có thể trở nên giàu sang hoặc hạnh phúc, thậm chí có cả hai.

Lý do thứ sáu khiến mọi người không đặt mục tiêu là do nỗi sợ bị từ chối, hay nỗi sợ bị phê phán. Từ khi còn nhỏ, những hy vọng và giấc mơ của chúng ta bị chặn lại bởi những lời chỉ trích hay cười nhạo của người khác. Có thể cha mẹ không muốn chúng ta hy vọng rồi thất vọng, do đó họ nhanh chóng đưa ra tất cả các lý do khiến chúng ta không thể đạt được mục tiêu. Những người xung quanh có thể cười nhạo và giễu cợt chúng ta vì đã nghĩ đến việc trở thành một người nào đó hay làm một điều gì đó vượt xa những điều họ có thể tưởng tượng ra. Điều đó có thể tác động đến thái độ của bạn về bản thân mình và tác động đến việc đặt ra mục tiêu trong nhiều năm.

Một đứa trẻ liên tục bị phê bình hay bị làm cho chán nản sẽ không còn muốn theo đuổi những ý tưởng mới, ước mơ mới hay mục tiêu mới. Nó bắt đầu thận trọng, hạ thấp bản thân và chấp nhận sự kém cỏi trong cuộc sống như một điều tất yếu và không thể tránh khỏi.

Giải pháp cho nỗi sợ hãi bị phê bình là: Hãy giữ kín những mục tiêu của bạn.

Đừng nói với bất kỳ ai. Tất cả những người đặt mục tiêu hiệu quả cuối cùng cũng học được cách giữ chúng cho riêng mình. Không ai có thể cười nhạo hay chỉ trích bạn nếu không biết về các mục tiêu của bạn.

Có hai ngoại lệ đối với bài tập thực hành về sự bí mật này. Một là, những người như ông chủ hay vợ (chồng) của bạn, những người mà bạn cần đến sự giúp đỡ của họ để đạt được các mục tiêu. Hai là, bạn có thể chia sẻ mục tiêu với những người cũng hướng đến mục tiêu, họ sẽ khuyến khích bạn đi theo con đường mà bạn muốn đi. Bạn cũng nên khuyến khích mọi người kể cho bạn về mục tiêu của họ. Hãy nói với họ: "Hãy thực hiện việc đó" hay "Bạn có thể làm được việc đó". Việc khuyến khích người khác cũng thúc đẩy bạn. Nó là một trong những ứng dụng tốt nhất của luật nhân quả. Nếu bạn muốn người khác động viên bạn, hãy tận dụng mọi cơ hội để động viên họ.

Lý do thứ bảy là nỗi sợ thất bại. Tôi xin nhắc lại, nỗi sợ thất bại là trở ngại duy nhất và lớn nhất đối với thành công trong cuộc sống. Nó giữ mọi người lại trong khu vực thoải mái của họ. Nó là cái khiến họ cúi đầu xuống và thận trọng trong khi năm tháng trôi qua.

Nỗi sợ thất bại được biểu hiện bằng thái độ "Mình không thể". Bạn học nó ngay từ thời thơ ấu thông qua những lời chỉ trích tiêu cực và sự trừng phạt khi làm những việc mà cha mẹ không tán thành. Khi đã cố thủ trong trí tuệ tiềm thức, nỗi sợ hãi này sẽ làm tê liệt hy vọng và giết chết tham vọng nhiều hơn bất kỳ một cảm xúc tiêu cực nào khác.

Lý do chính của nỗi sợ thất bại là đa số mọi người không hiểu được vai trò của sự thất bại trong quá trình đạt đến thành công. Quy luật đơn giản là: Không thể thành công mà không có thất bại. Thất bại là điều kiện tiên quyết cho thành công. Thành công lớn nhất trong lịch sử nhân loại cũng là thất bại lớn nhất.

Thomas Edison là nhà phát minh thành công nhất trong thời hiện đại. Ông đã nhận được bằng sáng chế cho 1.093 phát minh, trong đó 1.052 phát minh được ứng dụng trong thực tiễn. Nhưng với tư cách là nhà phát minh, ông cũng là người thất bại vĩ đại nhất. Ông đã thất bại nhiều lần, trong nhiều cuộc thí nghiệm, khi đang cố gắng phát triển sản phẩm, thất bại nhiều hơn bất kỳ một nhà khoa học hay doanh nhân nào khác. Ông đã tiến hành hơn 11.000 thí nghiệm trước khi phát minh ra sợi tóc bóng đèn nhiễm các-bon, dẫn đến việc sản xuất ra chiếc bóng đèn điện đầu tiên.

Có một câu chuyện về Edison, đó là sau khi ông đã tiến hành hơn 5.000 thí

nghiệm, một nhà báo trẻ đến gặp và hỏi tại sao ông lại kiên trì với những thí nghiệm này sau nhiều thất bại như vậy. Edison đã đáp lại: "Này chàng trai trẻ, cậu không hiểu được thế giới này hoạt động như thế nào đâu. Tôi chưa bao giờ thất bại. Tôi đã thành công khi nhận biết được 5.000 cách hoạt động không hiệu quả. Điều đó đặt tôi gần hơn 5.000 cách so với cách sẽ hoạt động hiệu quả".

Napoleon Hill* từng nói: "Trong mỗi nghịch cảnh là một hạt giống cơ hội, một sự thuận lợi tương đương hoặc lớn hơn". Cách giải quyết tạm thời những thất bại là tìm kiếm bên trong mỗi thất bại một bài học giá trị. Hãy tiếp cận khó khăn như thể nó được gửi đến cho bạn vào thời điểm đó và dạy cho bạn biết về một điều gì đó bạn cần phải học để tiếp tục tiến lên phía trước.

Hãy coi sự thất bại tạm thời giống như một tấm biển: "Dừng lại, hãy đi con đường khác". Một trong những phẩm chất của các nhà lãnh đạo là không bao giờ sử dụng những từ như sự thất bại hay sự thua trận. Thay vào đó, họ sử dụng những từ như "kinh nghiệm này rất có giá trị" hay "trục trặc tạm thời".

Bạn có thể vượt qua nỗi sợ thất bại bằng cách xác định rõ mục tiêu và bằng việc coi thất bại tạm thời và trở ngại là cái giá phải trả để đạt được thành công trong cuộc sống.

## CÁC NGUYÊN TẮC ĐẶT MỤC TIÊU

Việc đặt ra mục tiêu có thể làm thay đổi cuộc sống, nếu bạn thực hiện đúng. Có năm nguyên tắc đặt mục tiêu cơ bản để đạt được thành công tột đỉnh.

Đầu tiên là nguyên tắc tương đồng. Để bạn thể hiện tốt nhất, các mục tiêu và các giá trị của bản thân bạn phải vừa vặn với nhau giống như bàn tay trong một chiếc găng tay. Các giá trị thể hiện niềm tin sâu sắc về những gì đúng và sai, tốt và xấu, điều gì quan trọng và có ý nghĩa. Sự thể hiện và lòng tự trọng cao chỉ có được khi mục tiêu và giá trị của bạn hoàn toàn hòa hợp với nhau.

Nguyên tắc đặt mục tiêu thứ hai là khu vực sở trường của bạn. Mỗi người có khả năng ở một lĩnh vực hay ở một số lĩnh vực nào đó. Bạn chỉ có thể đạt đến khả năng cao nhất bằng cách tìm ra được khu vực sở trường và sau đó, đặt toàn bộ tâm huyết vào quá trình phát triển tài năng trong lĩnh vực đó.

Khu vực sở trường có thể thay đổi khi công việc của bạn tiến triển, tất cả những người thật sự thành công đều nhận ra được điều đó. Và khu vực sở trường của bạn là luôn làm những việc bạn thấy thích nhất và làm tốt nhất.

Nguyên tắc đặt mục tiêu thứ ba là khái niệm cánh đồng kim cương. Cánh đồng kim cương là tên một buổi nói chuyện của Bộ trưởng Russell Conwell. Buổi nói chuyện nổi tiếng đến nỗi cuối cùng, người ta yêu cầu ông thực hiện nó hơn 5.000 lần.

Trong buổi nói chuyện, Russell Conwell đã kể một câu chuyện như sau: Một người nông dân châu Phi già nua rất thích thú khi nghe một nhà buôn dạo kể rằng mình đã sang châu Phi, phát hiện ra mỏ kim cương và trở nên giàu có. Ông già quyết định bán toàn bộ nông trang và hướng về vùng nội địa bao la của châu Phi để tìm kim cương với hy vọng trở nên giàu có. Trong nhiều năm, ông đã tìm kiếm kim cương khắp vùng đất này. Cuối cùng, ông hết sạch tiền và bị mọi người ruồng bỏ. Khi còn lại một mình, trong nỗi tuyệt vọng, ông trẫm mình xuống biển và chết đuối.

Quay trở lại với trang trại mà ông ta đã bán, trong khi đó, vào một ngày kia, người chủ mới đang tắm cho lừa ở một dòng suối chảy ngang trang trại. Anh ta phát hiện ra một hòn đá kỳ lạ phát ra ánh sáng khác thường. Anh mang nó vào nhà và không nghĩ gì đến nó nữa. Vài tháng sau, cũng nhà buôn lần trước, trên đường đi buôn bán, dừng chân ngủ đêm tại trang trại. Khi nhìn thấy viên đá, ông tỏ ra rất phấn khích và hỏi có phải người nông dân già kia đã quay trở lại. Ông nhận được câu trả lời là không, rằng người ta không còn trông thấy người nông dân già kia nữa, nhưng tại sao ông lại quá phấn khích đến vậy?

Người lái buôn cầm viên đá lên và nói: “Đây là một viên kim cương rất có giá trị và đắt tiền”. Người chủ trang trại mới rất hoài nghi, nhưng người lái buôn khăng khăng đòi anh ta phải chỉ chỗ mà anh đã tìm thấy viên kim cương. Họ ra ngoài trang trại, đến chỗ anh ta đã tắm cho lừa, và khi họ nhìn xung quanh, họ tìm thấy những viên kim cương khác nữa. Hóa ra toàn bộ trang trại được bao phủ bởi cánh đồng kim cương. Người nông dân già đã sang tận châu Phi để tìm kim cương mà không bao giờ tìm dưới chân mình.

Bài học đạo đức của câu chuyện này là, người nông dân già đã không nhận ra rằng kim cương trông sẽ không giống kim cương khi chúng ở dạng thô. Với con mắt không sành thì chúng đơn giản chỉ như những hòn đá. Một viên kim cương phải được cắt gọt, mài giũa, đánh bóng và định hình trước khi nó là kim cương mà chúng ta nhìn thấy trong các cửa hàng bán đồ trang sức.

Những cánh đồng kim cương có thể nằm trong chính tài năng, sở thích, nền giáo dục, lai lịch và trải nghiệm của bạn, trong thành phố, trong những mối liên hệ của bạn. Những cánh đồng kim cương có thể nằm ngay dưới chân

nhưng chúng thường được ngụy trang thành một công việc nặng nhọc, bạn phải dành thời gian tìm ra chúng và sau đó, tiếp tục mài giũa nó.

Hãy nhớ lại câu nói của Theodore Roosevelt mà tôi đã trích dẫn lúc trước: "Hãy làm những gì bạn có thể, với những gì bạn có, ngay ở nơi bạn đang đứng đây". Bạn không cần phải đi xuyên quốc gia hay tạo ra sự thay đổi đột ngột trong cuộc sống. Trong phần lớn các trường hợp, những gì bạn đang tìm kiếm lại nằm ngay trong bàn tay bạn. Nhưng bề ngoài thì nó không giống như một cơ hội. Trong nhiều trường hợp, cơ hội lớn của bạn trông sẽ đơn giản như một công việc vất vả, nặng nhọc.

Nguyên tắc thứ tư trong việc đặt ra mục tiêu là nguyên tắc cân bằng. Bạn cần một loạt mục tiêu trong sáu lĩnh vực then chốt của cuộc sống để thể hiện mình tốt nhất. Cũng giống như chiếc bánh xe ô tô phải thăng bằng thì nó mới đi lại suôn sẻ, bạn phải đặt mục tiêu trong sự cân bằng thì cuộc sống mới thuận buồm xuôi gió.

Bạn cần có mục tiêu cá nhân và mục tiêu gia đình. Bạn cần có mục tiêu sức khỏe và thể chất. Bạn cần có mục tiêu trí tuệ và tinh thần, mục tiêu được học tập và phát triển cá nhân. Bạn cần có mục tiêu công việc và sự nghiệp. Bạn cần có mục tiêu vật chất và tài chính. Cuối cùng, bạn cần có mục tiêu tâm hồn, mục tiêu nhằm vào quá trình phát triển bên trong và khai sáng tinh thần.

Để duy trì sự cân bằng hợp lý, bạn cần từ 2-3 mục tiêu trong mỗi lĩnh vực, tất cả có khoảng 12-18 mục tiêu. Kiểu cân bằng này sẽ giúp bạn hoạt động liên tục với những điều quan trọng. Khi không làm việc, bạn có thể theo đuổi những mục tiêu gia đình. Khi không theo đuổi sự cân đối cơ thể, bạn có thể tiếp tục quá trình phát triển cá nhân và sự nghiệp. Khi không tập thiền, bạn có thể thực hiện các mục tiêu vật chất. Mục đích của bạn là biến cuộc sống thành dòng chảy liên tục của sự phát triển và thành tích.

Nguyên tắc đặt mục tiêu thứ năm là việc quyết định mục đích chính trong cuộc sống. Mục tiêu chính của bạn là mục tiêu số một, quan trọng hơn bất kỳ một mục tiêu nào khác tại thời điểm này. Bạn có thể có nhiều mục tiêu nhưng chỉ có một mục tiêu chính. Nếu không chọn được một mục tiêu chi phối bao quát, bạn sẽ không tập trung nỗ lực, lãng phí thời gian và không có khả năng tạo ra sự tiến bộ.

Muốn lựa chọn được mục tiêu bao quát, bạn phải phân tích tất cả mục tiêu của mình và đặt câu hỏi: "Mục tiêu nào sẽ giúp mình nhiều nhất để đạt được các mục tiêu khác?"

Thông thường, đây là một mục tiêu trong lĩnh vực kinh doanh hoặc tài chính, nhưng đôi khi nó có thể là mục tiêu sức khỏe hay các mối quan hệ. Việc lựa chọn mục tiêu chính là điểm khởi đầu cho tất cả thành công và thành tích vĩ đại. Mục tiêu này trở thành “nhiệm vụ”, nguyên tắc tổ chức cho tất cả các hoạt động khác của bạn. Mục tiêu chính trở thành một chất xúc tác kích hoạt luật niềm tin, luật hấp dẫn và luật tương ứng. Khi bạn thấy thích thú với việc đạt được mục tiêu chính, bạn nhanh chóng tiến lên bất chấp mọi chướng ngại vật và mọi giới hạn. Không gì có thể ngăn cản được bạn.

## QUY TẮC ĐẶT MỤC TIÊU

Có một số quy tắc quan trọng cho việc đặt mục tiêu hiệu quả.

Trước hết, các mục tiêu phải hài hòa với nhau, chứ không được đối lập. Bạn không thể có mục tiêu thành công trong lĩnh vực tài chính hay kinh doanh, đồng thời lại có thể dành nửa ngày để tham gia khóa học chơi gôn hay ở bãi biển. Các mục tiêu phải hỗ trợ và củng cố cho nhau.

Thứ hai, các mục tiêu phải mang tính thách thức. Chúng phải khiến bạn cố gắng hơn. Các mục tiêu, nên có khoảng 50% hay nhiều hơn khả năng thành công. Mức độ khả năng này rất lý tưởng cho động cơ thúc đẩy, nhưng cũng không phải quá khó để bạn có thể nản chí. Sau khi đã phát triển được một vài kỹ năng đặt và đạt mục tiêu, bạn sẽ hoàn toàn tự tin đặt ra các mục tiêu chỉ có 40%, 30% hoặc 20% khả năng thành công, và bạn sẽ vẫn được thúc đẩy và thích thú khi cố gắng đạt được chúng.

Thứ ba, bạn nên có cả mục tiêu hữu hình và vô hình, cả mục tiêu định tính và định lượng. Bạn nên có các mục tiêu cụ thể có thể đo lường và đánh giá khách quan. Đồng thời, bạn nên có mục tiêu định tính cho cuộc sống nội tâm và các mối quan hệ của bạn.

Bạn nên có mục tiêu định lượng cho gia đình để có được một căn nhà lớn hơn. Mục tiêu định tính cho gia đình, có thể là bạn cần trở thành người tình cảm và kiên nhẫn hơn. Hai mục tiêu này phải cân đối hài hòa với nhau. Chúng cân bằng cả bên trong và bên ngoài.

Thứ tư, bạn cần cả mục tiêu ngắn hạn và dài hạn. Bạn cần có mục tiêu cho ngày hôm nay và mục tiêu cho năm, mười và hai mươi năm sau.

Mục đích chủ yếu hay mục tiêu bao quát là định lượng, mang tính thách thức và nhắm đến hai hoặc ba năm. Sau đó theo quý bạn có thể chia nhỏ nó thành các giai đoạn 90 ngày, rồi lại chia nhỏ thành những tiểu mục tiêu theo ngày,

theo tuần và theo tháng với các tiêu chuẩn có thể đo được để đánh giá sự tiến bộ của mình.

Cuộc sống lý tưởng là sự tập trung, có mục đích, tích cực và có tính tổ chức để mỗi giờ trong mỗi ngày bạn tiến đến những mục tiêu quan trọng. Bạn luôn biết mình đang làm gì và tại sao. Bạn có một ý thức chuyển động liên tục về phía trước. Bạn hầu như lúc nào cũng cảm thấy giống như "người chiến thắng".

Quyết định trở thành người tập trung vào tương lai, đặt ra và đạt được mục tiêu sẽ khiến bạn cảm thấy tự hào về bản thân vì đã làm chủ được vận mệnh của mình.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ XÁC ĐỊNH CÁC MỤC TIÊU?

Dưới đây là bảy câu hỏi đặt mục tiêu bạn có thể tự vấn và trả lời, hãy lấy một tập giấy và viết chúng ra.

Câu hỏi thứ nhất: Năm giá trị quan trọng nhất trong cuộc đời bạn là gì?

Câu hỏi này nhằm giúp bạn làm rõ những gì thật sự là quan trọng và mở rộng ra, những gì ít quan trọng hơn hoặc không quan trọng.

Khi bạn đã xác định được năm điều quan trọng nhất trong cuộc đời, hãy sắp xếp chúng theo trật tự ưu tiên, từ số một, là điều quan trọng nhất, đến hết số năm.

Câu hỏi thứ hai: Ba mục tiêu nào là quan trọng nhất trong cuộc đời bạn, ngay tại thời điểm này?

Hãy viết câu trả lời trong vòng 30 giây.

Đây là phương pháp "danh sách nhanh". Khi bạn chỉ có 30 giây để viết ra ba mục tiêu quan trọng nhất, trí tuệ tiềm thức của bạn sẽ nhanh chóng phân loại trong rất nhiều mục tiêu. Ba mục tiêu đứng đầu sẽ nhảy vào trí tuệ nhận thức của bạn. Chỉ với 30 giây, bạn có thể chính xác như khi có 30 phút vậy.

Câu hỏi thứ ba: Bạn sẽ làm gì, bạn sẽ sử dụng thời gian như thế nào nếu hôm nay bạn biết mình chỉ còn sống được sáu tháng?

Đây là một câu hỏi giá trị khác giúp bạn xác định rõ điều gì là thật sự quan trọng với bạn. Khi thời gian bị hạn chế, thậm chí chỉ là trong tưởng tượng,

bạn sẽ nhận thức rất rõ là mình đang thật sự quan tâm đến ai và cái gì. Như một vị bác sỹ đã nói: “Tôi chưa bao giờ gặp một doanh nhân trong giờ phút lâm chung lại nói ‘Tôi ước gì tôi dành nhiều thời gian hơn cho công việc’ ”.

Câu hỏi thứ tư: Bạn sẽ làm gì nếu kiếm được một triệu đô-la bằng tiền mặt, được miễn thuế, từ trò chơi xổ số?

Bạn sẽ thay đổi cuộc đời như thế nào? Bạn sẽ mua gì? Bạn sẽ bắt đầu làm gì hay không làm việc gì nữa? Bạn chỉ có hai phút để viết ra câu trả lời và bạn chỉ có thể làm hay có được những gì bạn viết ra.

Đây thật sự là câu hỏi giúp bạn quyết định những việc sẽ làm nếu có đủ tiền bạc và thời gian.

Câu hỏi thứ năm: Những gì bạn luôn muốn làm nhưng lại sợ phải cố gắng?

Câu hỏi này giúp bạn nhìn thấy rõ ràng khu vực mà nỗi sợ hãi có thể ngăn cản bạn làm những việc bạn thật sự muốn làm.

Câu hỏi thứ sáu: Bạn thích làm gì nhất? Điều gì mang lại cho bạn cảm giác tự trọng và sự thỏa mãn cá nhân lớn nhất?

Bạn sẽ luôn hạnh phúc khi được làm những việc yêu thích nhất, và những việc đó luôn là hoạt động khiến bạn cảm thấy sống động và thỏa mãn nhất. Những người thành công nhất ở Mỹ luôn làm những gì họ thật sự thích thú.

Câu hỏi thứ bảy và là câu hỏi quan trọng nhất: Điều vĩ đại nhất bạn dám mơ ước nếu biết là mình không thể thất bại là gì?

Hãy tưởng tượng, có một vị thần xuất hiện và ban cho bạn một điều ước. Vị thần cam đoan bạn sẽ tuyệt đối thành công trong bất kỳ việc gì mà bạn cố gắng làm, dù lớn hay bé, ngắn hạn hay dài hạn. Nếu bạn được đảm bảo hoàn toàn về sự thành công trong bất cứ việc gì thì mục tiêu thú vị mà bạn sẽ đặt ra là gì?

Bất cứ câu trả lời nào cho các câu hỏi nào trên đây, bao gồm cả câu hỏi: “Điều vĩ đại nhất bạn dám mơ ước nếu biết là mình không thể thất bại là gì?” thì bạn đều có thể làm được. Khi đã xác định được mình muốn gì, câu hỏi duy nhất bạn phải trả lời là: “Lòng mong muốn của mình đã đủ chưa, và mình có sẵn sàng trả giá hay không?”

Hãy suy nghĩ trong vài phút và viết ra câu trả lời cho bảy câu hỏi nêu trên.

Sau khi bạn đã có câu trả lời trên giấy, hãy xem qua chúng và chọn ra một mục đích chính trong cuộc sống ngay lúc này.

Bằng hành động đơn giản này để quyết định xem bạn thật sự muốn gì và viết chúng ra, bạn sẽ đưa mình vào nhóm 3% dẫn đầu. Bạn sẽ phải làm một việc gì đó mà rất ít người đã làm. Bạn sẽ phải viết ra các mục tiêu cho bản thân. Lúc này bạn đã sẵn sàng thực hiện một bước nhảy phi thường để tiến lên phía trước.

## ĐẶT MỤC TIÊU LIÊN TỤC

Đóng góp quan trọng nhất bạn có thể làm cho thành công và hạnh phúc của mình là phát triển thói quen đặt mục tiêu liên tục. Khi bạn đặt ra một mục tiêu cụ thể cho bản thân và sau đó đạt được nó theo đúng kế hoạch, bạn sẽ thay đổi từ việc có một thái độ suy nghĩ tích cực sang việc sở hữu thái độ hiểu biết tích cực. Bạn phải đạt đến một điểm trong trí não mà ở đó bạn biết mình có thể hoàn thành bất kỳ mục tiêu nào đã đặt ra. Từ đó trở đi, bạn trở thành con người khác. Bạn điều khiển được số mệnh của mình.

Trở ngại tinh thần khó khăn nhất mà bạn phải vượt qua là tính ì, xu hướng trượt trở lại khu vực thoải mái và đánh mất đà tiến lên phía trước. Đó là lý do tại sao định nghĩa hay nhất về tính cách là “khả năng hoàn thành bằng quyết tâm sau khi tâm trạng tạo ra sự quyết tâm đó đã trôi qua”.

Bất cứ ai cũng có thể đặt mục tiêu và nhiều người đã làm được. Nhưng điều đó chưa đủ. Chính cách đặt ra mục tiêu và cách lập kế hoạch để đạt được chúng mới quyết định những gì sẽ diễn ra sau đó. Để tối đa hóa khả năng đạt được mục tiêu, bạn cần có một phương pháp. Bạn cần một quá trình đã được chứng minh là có thể sử dụng nhiều hơn phương pháp đó, với bất kỳ mục tiêu và tình huống nào, mang tất cả sức mạnh tinh thần ra để đạt được bất cứ việc gì bạn mong muốn.

## HỆ THỐNG MƯỜI HAI BƯỚC

Hệ thống mười hai bước sau đây là quá trình đạt mục tiêu hiệu quả nhất từng được phát triển. Nó từng được hàng trăm nghìn người trên toàn thế giới sử dụng để cách mạng hóa cuộc sống của mình. Các công ty sử dụng nó để tổ chức lại công ty, phát triển doanh số bán hàng và lợi nhuận. Phương pháp này rất đơn giản nhưng mang lại hiệu quả đáng kinh ngạc đến nỗi nó tiếp tục gây ngạc nhiên cho cả người hoài nghi nhất.

Mục đích của hệ thống này là giúp bạn tạo ra sự tương ứng về tinh thần với

những gì bạn mong muốn đạt được trong thế giới bên ngoài. Luật trí tuệ phát biểu rằng, những suy nghĩ của bạn tự cụ thể hóa thành hiện thực. Bạn trở thành và đạt được những gì nghĩ đến. Nếu bạn nghĩ đến một điều gì đó rõ ràng và mãnh liệt, thì bạn sẽ đạt được nó nhanh hơn bất cứ cách nào khác.

Hệ thống mười hai bước này đưa bạn từ sự mờ nhạt trừu tượng đến sự rõ ràng tuyệt đối. Nó cho bạn một con đường để đi từ nơi bạn đứng đến nơi bạn muốn đi tới.

**Bước 1:** *Phát triển lòng khao khát cháy bỏng, mãnh liệt*. Đây là lực thúc đẩy giúp bạn vượt qua sự sợ hãi và tính ì vốn ngăn cản đa số chúng ta. Trở ngại duy nhất và cũng là lớn nhất trong quá trình đặt và đạt được mục tiêu là sự sợ hãi. Sợ hãi là lý do khiến bạn đánh giá thấp bản thân và dừng lại dưới mức năng lực. Mỗi quyết định bạn đưa ra đều dựa trên cơ sở tình cảm, sự sợ hãi hoặc sự khao khát. Và một cảm xúc mạnh mẽ sẽ luôn đánh bại một cảm xúc yếu đuối. Luật tập trung phát biểu rằng, bạn chăm chú vào điều gì thì điều đó sẽ phát triển. Nếu bạn tập trung vào những khao khát, nếu bạn nghĩ về chúng, viết chúng ra và lên kế hoạch để liên tục đạt được chúng, thì cuối cùng chúng cũng sẽ trở nên mạnh mẽ đến mức có thể đẩy nỗi sợ hãi sang một bên, giúp bạn tiến lên phía trước, vượt qua bất kỳ trở ngại nào.

Sự khát khao lúc nào cũng mang tính cá nhân. Bạn chỉ có thể mong muốn một điều gì đó cho mình. Trong quá trình đặt mục tiêu, và đặc biệt là mục đích xác định chính, bạn phải tuyệt đối ích kỷ. Nó phải là mục tiêu của riêng bạn. Bạn phải hết sức rõ ràng về những gì bạn muốn trở thành, muốn có và muốn làm.

Mục đích xác định chính của bạn là gì? Đâu là mục tiêu bao quát của bạn? Nếu được đảm bảo về sự thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào, thì bạn sẽ muốn đạt được điều gì? Hãy xem lại bảy câu hỏi đặt mục tiêu cho đến khi bạn hoàn toàn rõ ràng về những gì khiến bạn thấy hạnh phúc nhất. Việc quyết định xem bạn thật sự muốn gì là điểm khởi đầu cho tất cả thành công vĩ đại.

**Bước 2:** *Phát triển niềm tin.* Để kích hoạt trí tuệ tiềm thức và như bạn sẽ được học, khả năng siêu nhận thức, bạn phải tuyệt đối tin tưởng vào khả năng đạt được mục tiêu của mình. Bạn phải tin mình xứng đáng với mục tiêu đó và nó sẽ đến khi bạn sẵn sàng.

Do niềm tin là chất xúc tác kích hoạt sức mạnh tinh thần, nên điều quan trọng là mục tiêu của bạn phải rất thực tế, đặc biệt là ngay từ đầu. Nếu mục

tiêu của bạn là kiếm được nhiều tiền hơn, bạn nên đặt ra mục tiêu là tăng thu nhập lên 10, 20 hay 30% trong 12 tháng tới. Chúng rất thực tế và do đó, là một nguồn động lực cho bạn.

Nếu mục tiêu quá xa so với những gì bạn từng đạt được trong quá khứ, thì việc đó sẽ thật sự tước bỏ đi động cơ thúc đẩy. Bởi vì nó quá xa vời, nên có vẻ như bạn tạo được rất ít hay chẳng có chút tiến bộ nào để hướng đến mục tiêu đó. Bạn dễ chán nản và có thể sớm chấm dứt niềm tin về khả năng đạt được nó.

Khi lần đầu tiên sử dụng quá trình đặt mục tiêu này, tôi kiếm khoảng 40.000 đô-la mỗi năm. Tôi đã thật sự thích thú và quyết định đặt ra mục tiêu kiếm 400.000 đô-la mỗi năm trong 12 tháng.

Vấn đề là, thay vì tăng mức thu nhập của mình lên thì có vẻ như chẳng có gì xảy ra cả. Mục tiêu kiếm 400.000 đô-la là quá lớn so với những gì mà tôi có được, bởi vậy trí tuệ tiềm thức của tôi đã từ chối chấp nhận nó như một khả năng. Nó đã lờ đi mệnh lệnh của tôi, bởi vì đằng sau mệnh lệnh đó tôi đã không có một niềm tin thật sự. Khi tôi nhận ra sai lầm, tôi đã điều chỉnh mục tiêu xuống còn 60.000 đô-la, tăng thêm 50% so với năm trước. Và tôi đã đạt được mục tiêu đó bằng cách thay đổi công việc sáu tháng sau đó.

Napoleon Hill đã viết: "Bất cứ điều gì mà trí tuệ của con người có thể tưởng tượng và tin tưởng, thì nó đều có khả năng đạt được". Tuy nhiên, những mục tiêu hoàn toàn phi hiện thực là hình thức tự lừa dối mình, và bạn không thể đánh lừa bản thân trong việc đạt được mục tiêu. Nó đòi hỏi phải có nỗ lực thực tế, vất vả và có tính hệ thống, hoạt động hài hòa với các nguyên tắc mà chúng ta đã và đang nói đến.

Một trong những điều tốt nhất và hữu ích nhất bạn có thể làm cho con cái là hãy giúp chúng đặt ra mục tiêu có thể tin được và có thể đạt được. Hãy giúp chúng phát triển thói quen đặt và đạt được mục tiêu, chứ không nhất thiết là khả năng đặt ra mục tiêu lớn. Nếu bọn trẻ phát triển được thói quen đặt và đạt được mục tiêu nhỏ, thì sau đó chúng sẽ chuyển sang mục tiêu trung bình và cuối cùng là mục tiêu lớn.

Trước khi có thể đạt được những mục tiêu lớn, bạn phải nỗ lực rất nhiều. Đôi khi, bạn cần hàng tuần, hàng tháng, thậm chí hàng năm làm việc vất vả và chuẩn bị trước khi đạt được những điều thật sự to lớn. Trong mỗi lĩnh vực, bạn đều phải trả lệ phí trước. Trừ khi bạn là một người đặc biệt xuất chúng hoặc tài năng, còn nếu không, bạn phải trung thực với bản thân và chấp nhận

rằng, nếu mục tiêu đó đáng để cố gắng, thì nó cũng đáng để bạn làm việc kiên nhẫn và bền bỉ.

**Bước 3:** *Hãy viết ra.* Những mục tiêu không được viết ra thì không còn là những mục tiêu. Chúng đơn thuần chỉ là điều ước hay tưởng tượng. Một điều ước là một mục tiêu mà đằng sau nó không có sinh lực. Khi bạn viết ra một mục tiêu trên một mảnh giấy, nó sẽ được kết tinh. Bạn biến nó thành cái gì đó cụ thể và hữu hình. Bạn biến nó thành cái gì đó có thể nhặt lên, nhìn thấy, cầm nắm, sờ mó và cảm nhận. Bạn lấy nó ra khỏi trí tưởng tượng và đặt nó dưới dạng vật chất.

Một trong những phương pháp hữu hiệu nhất để khắc ghi một mục tiêu vào trí tuệ tiềm thức là viết nó ra thật rõ ràng, sống động, chi tiết, đúng như bạn muốn nhìn thấy nó trong thực tế. Hãy mô tả mục tiêu thật hoàn hảo và lý tưởng ở mọi khía cạnh. Hãy kết tinh những hình ảnh lý tưởng mà bạn tạo ra ở Chương 1, Biến cuộc sống của bạn thành một kiệt tác. Trong lúc này, đừng lo lắng về cách đạt được những mục tiêu đó. Nhiệm vụ chính của bạn ngay từ đầu là phải hoàn toàn chắc chắn về những gì bạn mong muốn và đừng lo lắng về quá trình đạt được nó.

Một vài năm trước đây, vào giữa thời kỳ suy thoái kinh tế, Barbara, vợ tôi và tôi đã phải bán nhà để lấy tiền chi trả các hóa đơn. Chúng tôi đến sống ở một căn nhà thuê tạm trong ba năm. Trong suốt thời gian đó, chúng tôi đã quyết định đặt ra mục tiêu nghiêm túc về một ngôi nhà mơ ước. Mặc dù vẫn còn khó khăn về tài chính, nhưng chúng tôi đã đăng ký trên một vài tờ tạp chí có nhiều tranh ảnh và miêu tả về những ngôi nhà tuyệt đẹp.

Khoảng một tuần một lần, Barbara và tôi lại cùng ngồi với nhau, và giở những cuốn tạp chí đó ra và thảo luận về đồ đạc mà chúng tôi muốn thấy trong ngôi nhà lý tưởng. Chúng tôi tạm thời không nghĩ đến giá cả, vị trí và việc thanh toán. Cuối cùng, chúng tôi đã lập được một danh sách 42 món đồ mà chúng tôi muốn có trong ngôi nhà tương lai. Sau đó chúng tôi bỏ qua danh sách ấy và quay trở lại tiếp tục làm việc.

Ba năm trôi qua và có hàng ngàn việc đã xảy ra, có cả các sự kiện không trông đợi và không dự đoán trước. Và cuối cùng, khi mọi việc suôn sẻ, chúng tôi chuyển đến sống trong một ngôi nhà tự mua rộng 5.000m2 rất đẹp ở thành phố San Diego đầy nắng, bang California.

Khi dỡ đồ đạc ra, chúng tôi nhận thấy danh sách mà chúng tôi đã viết ra ba năm trước. Ngôi nhà mà chúng tôi mới chuyển đến hóa ra có 41 trong số 42

món đồ mà chúng tôi đã viết ra. Vật duy nhất còn thiếu là hệ thống hút bụi chân không gắn vào tường, là cái ít quan trọng nhất. Sự hình dung của chúng tôi đã trở thành hiện thực

Đây chỉ là một trong hàng trăm câu chuyện tôi có thể kể với bạn về dòng chảy từ hành động viết ra những mục tiêu một cách rõ ràng và lúc nào cũng nghĩ đến chúng. Lý do quan trọng nhất của việc viết chúng ra, bên cạnh việc nhận thức rõ ràng về chúng trong trí não, là giúp tăng thêm lòng khát khao, làm sâu sắc thêm niềm tin là bạn có thể đạt được chúng.

Có rất nhiều người không viết mục tiêu của họ ra giấy bởi vì họ cho rằng không thể đạt được mục tiêu. Họ nghĩ việc viết chúng ra sẽ chẳng có lợi gì. Họ cố tự vệ để không bị thất vọng. Nhưng khi bạn rèn luyện bản thân phải viết ra những mục tiêu, thì chính hành động viết ra đó sẽ bao trùm lên cơ chế thất bại và mang lại sức mạnh cho cơ chế thành công.

**Bước 4:** *Hãy lập danh sách tất cả lợi ích từ việc đạt được mục tiêu*. Cũng giống như các mục tiêu là nhiên liệu trong lò luyện thành tích, các lý do "tại sao" là lực làm tăng cường khát khao và hướng bạn tiến lên phía trước. Động cơ phụ thuộc vào động lực, những lý do hành động ngay từ đầu và khi bạn càng có nhiều lý do thì bạn càng được thúc đẩy nhiều.

Nhà triết học người Đức Nietzsche đã viết: "Một con người có thể chịu đựng bất cứ cái gì nếu anh ta có lý do". Bạn chỉ có thể thúc đẩy bản thân đạt được những điều to lớn nếu bạn có giấc mơ lớn lao, thú vị. Những lý do "tại sao" phải được nâng lên và kích thích. Nếu những lý do đủ lớn, niềm tin đủ vững chắc và mong muốn đủ mãnh liệt, thì không gì có thể ngăn cản bạn.

Những nguyên nhân sẽ đẩy bạn đi

Một chàng trai trẻ đã đến gặp Socrates và hỏi ông làm thế nào để đạt tới sự thông thái. Socrates trả lời bằng cách bảo chàng trai trẻ đi cùng ông đến một cái hồ gần đó. Đến chỗ nước sâu khoảng 1,2 m, Socrates bất ngờ túm lấy chàng trai và ấn đầu xuống nước. Lúc đầu, chàng trai nghĩ đó là một trò đùa và không chống cự lại. Nhưng khi bị giữ dưới nước lâu, anh ta bắt đầu hoảng sợ. Anh ta vùng vẫy một cách tuyệt vọng để thoát ra vì phổi đang cháy lên do thiếu oxy. Cuối cùng, Socrates cũng thả anh ta ra và cười lớn. Sau đó, Socrates nói: "Khi con khao khát có được sự thông thái với cường độ như con khao khát được thở thì lúc đó, không gì có thể ngăn cản con đến với nó". Điều này cũng đúng với những mục tiêu của bạn.

Một trong những nhiệm vụ của bạn là giữ cho niềm khao khát cháy sáng bằng cách liên tục nghĩ đến tất cả các lợi ích, sự thỏa mãn và phần thưởng khi đạt được mục tiêu. Mỗi người lại thích thú và có động có thúc đẩy ở những việc khác nhau. Một số người có động cơ thúc đẩy là tiền bạc và khả năng được sống trong căn nhà to và lái chiếc xe đẹp. Những người khác lại bị thúc đẩy bởi sự thừa nhận, địa vị và danh tiếng, bởi ý tưởng muốn có được sự tôn trọng của người khác.

Hãy lập một danh sách tất cả những lợi ích vô hình và hữu hình mà bạn có thể được hưởng khi đạt được mục tiêu. Bạn sẽ thấy rằng, danh sách càng dài thì bạn sẽ càng có động cơ thúc đẩy và càng quyết tâm. Nếu bạn chỉ có một hoặc hai lý do để đạt được mục tiêu thì bạn sẽ có một mức độ động cơ vừa phải. Bạn sẽ dễ nản chí khi gặp khó khăn. Nếu bạn có 20 hay 30 lý do để đạt được mục tiêu thì không gì có thể khiến bạn nản lòng hay ngăn cản bạn tiếp tục cho đến khi đạt được mong muốn.

**Bước 5:** *Phân tích vị trí, điểm khởi đầu. Nếu quyết định giảm cân, thì việc đầu tiên bạn phải làm là xem mình nặng bao nhiêu.*

Việc quyết định điểm khởi đầu tạo ra một vạch ranh giới, từ đó bạn có thể đo những tiến bộ của mình. Tôi xin nhấn mạnh một lần nữa, bạn càng rõ ràng về điểm xuất phát và điểm đến thì càng có khả năng kết thúc ở nơi mà bạn mong muốn.

Bước 6: Đặt giới hạn. Hãy đặt ra giới hạn cho những mục tiêu hữu hình và có thể đo được, như tăng thu nhập hay giảm một số cân nhất định. Nhưng đừng đặt ra giới hạn cho những mục tiêu vô hình, như phát triển sự kiên nhẫn, sự tử tế, tình thương, kỷ luật tự giác hay các phẩm chất khác.

Khi đặt giới hạn cho một mục tiêu hữu hình là bạn đang lập trình nó vào trí não và kích hoạt "hệ thống bắt buộc" tiềm thức để đảm bảo bạn sẽ đạt được mục tiêu đó ít nhất là vào đúng ngày đó. Khi bạn đặt ra giới hạn cho sự phát triển của một phẩm chất, hệ thống bắt buộc tương tự cũng đảm bảo giới hạn sẽ là ngày đầu tiên bạn bắt đầu thật sự chứng tỏ phẩm chất mà bạn đã lựa chọn.

Thường thì mọi người hay chống đối lại việc đặt ra các giới hạn vì sợ mình sẽ không đạt được mục tiêu vào đúng thời điểm đã đặt ra. Họ làm mọi việc có thể, trong đó có cả việc tạo ra giới hạn thật mờ nhạt.

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đặt ra mục tiêu và giới hạn mà lại không đạt được

mục tiêu đó đúng hạn? Thật đơn giản: Bạn hãy đặt một giới hạn khác. Nó chỉ có nghĩa là bạn vẫn chưa sẵn sàng. Bạn đã đoán sai. Bạn đã quá lạc quan. Và nếu bạn không đạt được mục tiêu theo giới hạn mới thì cứ tiếp tục đặt ra các giới hạn cho đến khi đạt được nó. Như một người bạn làm nghề đào tạo nhân viên bán hàng của tôi tên là Don Hutson đã nói: "Không có mục tiêu phi hiện thực, chỉ có giới hạn phi hiện thực."

Nhưng trong 80% trường hợp, nếu các mục tiêu đủ tính hiện thực, các kế hoạch đủ chi tiết và bạn thực hiện đúng những kế hoạch thì bạn sẽ đạt được mục tiêu đúng hạn.

Nếu mục đích xác định chính có giới hạn là hai, ba hay năm năm, thì bước tiếp theo của bạn là chia nhỏ mục tiêu thành những tiêu mục tiêu 90 ngày. Sau đó, hay chia nhỏ những mục tiêu 90 ngày đó thành những mục tiêu 30 ngày.

Suy nghĩ quay về từ tương lai

Suy nghĩ của bạn bắt đầu từ sự hình dung về mục tiêu như đã được thực hiện và hoạt động trở lại hiện tại. Hãy lên kế hoạch cho bản thân hướng về mục tiêu đã hoàn thành, và sau đó nhìn lại vị trí hiện tại bạn đứng. Hãy tưởng tượng các bước mà bạn đã thực hiện để đi từ điểm bạn đang đứng tới vị trí trong tương lai. Quá trình lên kế hoạch ngược này sẽ tạo cho bạn một viễn cảnh đặc biệt về những gì bạn phải làm để đạt được nó. "Đặt kế hoạch hướng về phía trước, nhìn lại phía sau" là một kỹ năng giúp bạn nhìn nhận được những khả năng và cạm bẫy. Nó sẽ làm tăng thêm sự nhận thức của bạn và cho bạn những hiểu biết rất có giá trị.

**Bước 7:** *Lập danh sách tất cả những trở ngại chắn giữa bạn và quá trình đạt mục tiêu.* Trên thực tế, trở ngại là mặt trái của thành công và thành đạt. Nếu không có trở ngại giữa bạn và mục tiêu thì có lẽ, đó không phải là mục tiêu mà đơn thuần chỉ là một hoạt động.

Khi bạn đã lên danh sách tất cả những trở ngại, hãy sắp xếp danh sách đó theo thứ tự quan trọng. Đâu là trở ngại lớn nhất chắn giữa bạn và mục tiêu? Đây là "hòn đá" của bạn. Trên con đường đạt đến bất kỳ điều gì đáng giá, bạn sẽ trải qua một loạt trở ngại, những đoạn đường vòng và rào chắn. Nhưng hầu như lúc nào cũng có một hòn đá lớn hay trở ngại chính nằm giữa con đường bạn đi và chặn đứng quá trình tiến triển của bạn. Bạn phải tập trung vào để bẩy hòn đá này đi trước khi bạn bị đánh lạc hướng khi xử lý các trở ngại và các vấn đề nhỏ hơn.

Trở ngại chính, hay "hòn đá" có thể nằm bên trong hoặc bên ngoài bản thân bạn. Nếu nó nằm bên trong thì có thể là bạn đang thiếu một kỹ năng, khả năng hay một thuộc tính cụ thể cần có để đạt được mục tiêu. Bạn phải hoàn toàn thành thật với chính mình và đặt ra câu hỏi: "Để đạt được mục tiêu, mình phải thay đổi thế nào hoặc phải phát triển khả năng nào?"

Nếu trở ngại đó nằm bên ngoài, có thể bạn đang làm công việc không phù hợp, làm không đúng công ty hay có những mối quan hệ không hợp lý. Bạn thấy mình cần bắt đầu lại, làm một điều gì đó khác đi, ở một nơi khác, nếu bạn muốn đạt được mục tiêu. Vậy thì "hòn đá" cá nhân của bạn là gì?

Câu hỏi thứ hai để nhận định được điều gì đang kìm giữ bạn lại là: "Bước giới hạn của bạn là gì?" Phần nào trong quá trình di chuyển từ vị trí bạn đang đứng tới việc đạt được mục tiêu sẽ quyết định tốc độ bạn đạt được mục tiêu? Nếu bạn hoạt động trong lĩnh vực bán hàng, và mục tiêu là thu nhập cao, thì bước giới hạn của bạn là quy mô và doanh số bán hàng.

Trong hầu hết các trường hợp, có một bước giới hạn. Nút cổ chai này quyết định tốc độ hướng tới mục tiêu của bạn. Nhiệm vụ của bạn là xác định bước giới hạn và sau đó làm mọi việc có thể để giải tỏa nó. Đôi khi, sự giảm nhẹ một điểm "tắc nghẽn", nếu nó đúng là bước giới hạn, có hiệu quả rất lớn để đưa bạn tiến lên trước.

**Bước 8:** *Nhận định thông tin bổ sung mà bạn cần để đạt được mục tiêu.* Chúng ta đang sống trong một xã hội thông tin và những người thành công nhất là những người có nhiều thông tin cần thiết hơn người khác. Phần lớn những sai lầm mà chúng ta tạo ra trong cuộc sống tài chính và sự nghiệp đều là kết quả của việc thiếu thông tin hay thông tin không chính xác. Một trong những nhiệm vụ của bạn là phải học những gì bạn cần biết, để có thể đạt được những gì mong muốn.

Nếu bạn không có kiến thức hay thông tin, thì bạn có thể có được nó từ đâu? Liệu nó có phải là kỹ năng cốt lõi hay khả năng mà bạn cần để phát triển bản thân thông qua việc học và thực hành không? Bạn có thể thuê người nào khác có kiến thức này không? Bạn có thể tạm thời thuê một người nào đó, như một người cố vấn, hay một chuyên gia có kiến thức bạn cần hay không? Có ai khác đã từng thành công trong lĩnh vực của bạn và bạn có thể đến gặp người đó để xin lời khuyên không?

Hãy lập một danh sách tất cả thông tin, tài năng, kỹ năng, năng lực và kinh nghiệm mà bạn cần và sau đó hãy lập kế hoạch học, mua, thuê hay mượn

thông tin hoặc kỹ năng này càng sớm càng tốt. Hãy quyết định xem bạn thiếu thông tin quan trọng nào nhất. Vì 80% giá trị thông tin mà bạn cần trong bất kỳ lĩnh vực nào nằm trong 20% thông tin sẵn có (quy luật 80/20), đâu là thông tin hay khả năng quan trọng nhất mà bạn cần đến để đạt được mục tiêu?

**Bước 9:** *Lập danh sách tất cả những người mà bạn sẽ cần sự giúp đỡ và hợp tác.* Danh sách này có thể bao gồm gia đình, ông chủ, khách hàng, chủ ngân hàng, đối tác kinh doanh hay các nguồn vốn, và thậm chí là bạn bè. Để đạt được một điều gì đó có giá trị, bạn sẽ cần sự giúp đỡ và hợp tác của nhiều người. Hãy lấy danh sách này và sắp xếp theo thứ tự ưu tiên. Sự giúp đỡ của ai là quan trọng nhất? Sự giúp đỡ hay hợp tác của ai quan trọng thứ hai?

Luật bù trừ

Luật bù trừ là một dạng đặc biệt và là sự trình bày lại của luật nhân quả. Nó phát biểu rằng, với mọi việc bạn làm, bạn sẽ được đền bù xứng đáng. Bạn sẽ lấy ra được những gì đã đặt vào.

Luật này còn phát biểu rằng, người khác sẽ giúp bạn đạt được những mục tiêu nếu họ cảm thấy mình sẽ được đền bù cho những nỗ lực bằng cách này hay cách khác. Không ai làm không công cả. Mọi người đều có động cơ riêng. Đây nên là điểm khởi đầu của bạn trong việc có được sự hỗ trợ từ người khác. Hãy đặt ra cho bản thân câu hỏi: “Mình sẽ làm gì để họ giúp mình?”

Luật có đi có lại

Các mối quan hệ xã hội và kinh doanh ở nước Mỹ đều dựa trên luật có đi có lại. Luật này phát biểu rằng, từ bên trong con người đều bị hướng đến sự ngang bằng, để đền đáp lại những gì được làm cho họ hoặc những gì họ làm cho người khác. Họ sẵn sàng giúp bạn đạt được mục tiêu chỉ khi bạn thể hiện một sự sẵn sàng giúp họ đạt được những mục tiêu.

Những người thành công nhất, trên tất cả các lĩnh vực, đã giúp rất nhiều người có được những thứ họ muốn. Họ xây dựng một bể chứa thiện chí và tạo ra một thiên hướng ở những người khác để giúp họ.

Luật bù trừ khởi đầu bởi thói quen luôn làm nhiều hơn những gì bạn được trả. Những người thành công và doanh nhân thành đạt luôn làm nhiều hơn sự trông đợi của người khác. Và phần duy nhất của phương trình bù trừ và có đi có lại mà bạn có thể kiểm soát là lượng mà bạn đặt vào đó. Bạn sẽ quyết

định lượng lấy ra. Bởi vì, đây là một phần của luật nhân quả, nên nếu bạn tận dụng mọi cơ hội để giúp đỡ những người khác, thì cuối cùng họ sẽ giúp đỡ bạn khi cần.

Sự đền đáp trong cuộc sống quay lại với bạn như là kết quả của những đóng góp của bạn cho người khác. Nếu muốn tăng chất và lượng sự đền đáp, bạn cần tăng chất và lượng sự phục vụ. Bằng cách luôn làm nhiều hơn những gì được trả, cuối cùng bạn sẽ được trả nhiều hơn những gì bạn có lúc này. Bằng cách đặt vào nhiều hơn, bạn sẽ lấy ra nhiều hơn. Bằng cách "quá đóng góp", bạn sẽ được "quá bù trừ".

Nguyên tắc của sự nỗ lực có tổ chức, hoạt động hài hòa với những người khác cùng hướng tới mục tiêu chung, là cơ sở của tất cả các thành tích vĩ đại. Sự sẵn lòng và khả năng hợp tác hiệu quả với người khác để giúp họ đạt được những mục tiêu, còn họ lại giúp bạn đạt được mục tiêu, là yếu tố không thể thiếu đối với sự thành công trong tương lai của bạn.

Bước 10: Lập kế hoạch. Hãy viết ra thật chi tiết việc bạn muốn gì, khi nào bạn muốn có nó, tại sao bạn muốn có nó và bạn bắt đầu từ đâu. Hãy lập một danh sách những trở ngại bạn phải vượt qua, những thông tin bạn cần, và những con người mà bạn cần sự giúp đỡ. Với những câu trả lời cho các bước từ 1-9, bạn sẽ có tất cả các phần của một kế hoạch tổng thể hoàn chỉnh cho việc đạt được mục đích.

Kế hoạch tổng thể

Kế hoạch là một danh sách các hoạt động được sắp xếp theo thời gian hay theo thứ tự ưu tiên. Nó bắt đầu bằng việc phải làm, theo thứ tự, tới nhiệm vụ cuối cùng phải hoàn thành trước khi đạt được mục tiêu. Bạn có thể thực hiện đồng thời nhiều hoạt động. Các nhiệm vụ khác phải được thực hiện theo thứ tự, cái này đến cái khác. Một số hoạt động phải được thực hiện liên tục từ đầu đến tận cuối quá trình.

Một kế hoạch được sắp xếp theo thứ tự ưu tiên tầm quan trọng của các hoạt động. Đâu là việc quan trọng nhất mà bạn phải làm? Đâu là việc quan trọng thứ hai? Hãy liên tục đặt ra những câu hỏi này cho đến khi bạn lập được danh sách hoạt động dựa trên giá trị của chúng với mục tiêu được hoàn thành.

Vài năm trước đây, vị chủ tịch của một công ty lớn mà tôi làm việc đã cho tôi một cơ hội. Một công ty ô tô Nhật đã đến gặp ông và đề nghị ông trở

thành nhà phân phối trên một khu vực địa lý rộng lớn. Ông hỏi tôi có muốn tiến hành nghiên cứu thị trường xem có thể tiếp nhận việc phân phối đó hay không. Điều này có liên quan đến việc lập ra một số người bán buôn, sau đó nhập và phân phối các phương tiện thông qua họ. Tôi đã chấp nhận ngay. Nhưng có một vấn đề: Tôi không biết phải bắt đầu từ đâu và làm gì. Vì thế tôi tiến hành một cuộc nghiên cứu liên tục trong hai tháng về tình hình nhập và phân phối các phương tiện của Nhật. Tôi đến gặp những người bán buôn những loại xe tương tự. Tôi nhờ đến sự giúp đỡ và xin lời khuyên của rất nhiều người. Và tôi đã gặp may. Bốn năm trước, một trong những cố vấn mà tôi nói chuyện cũng được một công ty lớn thuê thực hiện một nghiên cứu khả thi về tình hình nhập khẩu ô tô từ Nhật. Nghiên cứu không cho kết quả gì, nhưng anh ta vẫn giữ lại các ghi chép.

Tôi xin được xem những ghi chép đó. Tôi tìm ra danh sách 45 điều mà một công ty phải làm để nhập và phân phối các phương tiện của Nhật thông qua mạng lưới bán buôn. Nó là một kế hoạch chi tiết cho việc kinh doanh.

Tôi chép lại bản danh sách đó và sử dụng nó như một tấm bản đồ chỉ đường cho mình. Tôi bắt đầu với mục số một. Trong vòng ba tháng, tôi đã hoàn thành các mục trong danh sách và những phương tiện đầu tiên đã được đưa từ Nhật tới. Chúng tôi tiếp tục thiết lập 65 nhà bán buôn và bán ra được 25 triệu đô-la. Bộ phận của tôi đã mang về cho công ty hàng triệu đô-la lợi nhuận.

Như vậy, một danh sách phù hợp sẽ tạo cho bạn một con đường để chạy trên đó và làm tăng khả năng đạt mục tiêu. Nó là bản chất của tất cả các hiệu quả cá nhân và việc lập kế hoạch cá nhân. Và tất cả những gì cần để bắt đầu là một tập giấy, một cái bút, một mục tiêu và bạn.

Cải thiện kế hoạch khi thực hiện

Khi đã có một kế hoạch hành động chi tiết, bạn hãy bắt đầu. Hãy chấp nhận là kế hoạch của bạn có thể có thiếu sót. Nó sẽ không hoàn hảo ngay từ lần đầu tiên. Đừng lo lắng về điều đó. Hãy tránh cám dỗ của “sự cầu toàn”. Nếu mọi trở ngại đều phải được vượt qua ngay từ đầu thì không có gì được thực hiện.

Một trong những đặc điểm ở người thành công là họ có thể chấp nhận sự phản hồi và sửa chữa quá trình đó. Họ quan tâm nhiều hơn đến cái gì đúng chứ không phải ai đúng. Hãy tiếp tục kế hoạch cho đến khi bạn tìm ra tất cả những chỗ sai sót. Mỗi lần bạn chạm đến một rào chắn hay một trở ngại, hãy

quay lại và xem lại kế hoạch rồi tiến hành những thay đổi cần thiết. Cuối cùng, bạn sẽ có một kế hoạch hiệu quả.

Các kế hoạch càng chi tiết và càng được tổ chức tốt thì bạn càng có khả năng đạt được những mục tiêu theo kế hoạch và đúng như bạn đã định rõ.

**Bước 11:** *Sử dụng sự hình dung.* Hãy tạo ra một bức tranh tinh thần rõ ràng về mục tiêu như thể nó đã được hoàn thành rồi. Hãy liên tục xem lại bức tranh này trên màn hình trí não. Mỗi lần hình dung mục tiêu đã hoàn thành, bạn làm tăng lòng khao khát và củng cố niềm tin là mình có thể đạt được mục tiêu đó. Và những gì bạn nhìn thấy là những gì bạn có được.

Trí tuệ tiềm thức được kích hoạt bởi các bức tranh. Tất cả quá trình đặt mục tiêu và lập kế hoạch cho đến thời điểm này đã cho bạn chi tiết về một bức tranh hết sức rõ ràng mà bạn có thể liên tục nuôi dưỡng trong trí tuệ tiềm thức. Những bức tranh tinh thần này tập trung sức mạnh và kích hoạt luật hấp dẫn. Ngay lập tức, bạn bắt đầu thu hút, giống như nam châm hút sắt, những con người, quan điểm và cơ hội bạn cần để đạt được mục tiêu.

**Bước 12:** *Trước tiên, đưa ra quyết định là bạn sẽ không bao giờ từ bỏ.* Hãy quay trở lại mục tiêu và kế hoạch bằng sự kiên trì và quyết tâm. Đừng bao giờ tính đến khả năng thất bại. Đừng bao giờ nghĩ đến việc từ bỏ. Hãy quyết định tiếp tục, cho dù có việc gì xảy ra. Cuối cùng, bạn chắc chắn sẽ thành công.

Hãy phát triển khả năng kiên trì đối mặt với trở ngại và khó khăn không thể tránh khỏi. Đôi khi, khả năng kiên trì là yếu tố rất cần để vượt qua những trở ngại khó khăn nhất. Quá trình đặt mục tiêu bắt đầu bằng lòng khát khao và tạo thành một vòng hoàn chỉnh với sự kiên trì. Bạn càng kiên trì thì càng quyết tâm và tin tưởng. Cuối cùng, bạn đạt đến điểm mà không gì có thể ngăn cản.

## KỸ NĂNG HÀNH ĐỘNG LIÊN TỤC

Khi đã thiết lập rõ ràng các mục tiêu, kế hoạch và quyết định không bao giờ từ bỏ cho đến khi đạt được, bạn hãy bắt đầu sử dụng kỹ năng hành động liên tục để duy trì xung lực hướng tới mục tiêu.

Kỹ năng hành động liên tục giữ cho bạn luôn ở trên con đường hướng đến mục tiêu. Nó dựa trên các nguyên tắc vật lý của Issac Newton về tính ì và xung lực. Những nguyên tắc này phát biểu rằng, một cơ thể chuyển động có hướng duy trì sự chuyển động cho đến khi có một lực bên ngoài tác động, và

trong khi mất một lượng năng lượng lớn để đưa cơ thể từ vị trí nghỉ ngơi sang trạng thái vận động thì chỉ cần đến lượng năng lượng nhỏ hơn để giữ cho nó hoạt động với cùng tốc độ. Đây là một trong những nguyên tắc quan trọng nhất đối với sự thành công tột đỉnh.

Nguyên tắc xung lực cũng có những khía cạnh tinh thần và tình cảm. Bạn cảm nhận nó trong cảm giác của động cơ thúc đẩy và sự thích thú mà bạn trải qua khi tiến lên để đạt được những gì quan tâm. Bạn có nhiều năng lượng và sự nhiệt thành hơn. Bạn di chuyển nhanh hơn hướng đến mục tiêu và có vẻ nó cũng di chuyển nhanh hơn về phía bạn.

Nhiều người đã tự lao đến mục tiêu và sau đó, tự cho phép mình đi chậm rồi dừng lại. Khi đã dừng lại, họ thường thấy việc làm lại khó đến mức không thể làm được. Đừng để việc này xảy ra với bạn. Việc duy trì xung lực, khi bạn đã bắt đầu, là rất cần thiết cho sự thành công và thành tích vĩ đại.

Bạn duy trì xung lực tiến lên phía trước bằng cách thực hiện những hành động liên tục hướng tới việc đạt được mục tiêu. Bạn duy trì những áp lực. Bạn xác định những mục tiêu dưới dạng các hoạt động cần thiết để đạt được chúng và sau đó, rèn luyện bản thân để thể hiện những hoạt động đó.

Thành công này thường dẫn đến thành công khác. Bạn phải phát triển thói quen thành công bằng cách mỗi ngày làm một việc gì đó để đẩy bạn tiến đến các mục tiêu. Hãy xem lại chúng vào mỗi buổi sáng và hàng ngày hãy nghĩ về chúng. Hãy luôn tìm kiếm một điều gì đó mà bạn có thể làm để góp phần vào quá trình đạt được những mục tiêu đó.

Nó có thể là mục tiêu chính hay mục tiêu thứ yếu, nhưng để duy trì xung lực và giữ cho bản thân được tích cực và có động cơ thúc đẩy, bạn phải liên tục hành động phù hợp với những gì mà bạn hy vọng đạt được.

Hãy sử dụng kỹ năng hành động liên tục mỗi ngày cho đến khi bạn trở thành một cá thể chuyển động không ngừng, đặt ra và đạt được mục tiêu. Hãy đảm bảo là bạn đánh dấu mỗi ngày bằng một việc được hoàn thành, càng sớm càng tốt. Hãy nhớ, nhịp độ nhanh là yếu tố cần thiết cho sự thành công. Bạn càng làm và thử làm nhiều việc càng nhanh thì bạn càng có thêm nhiều năng lượng hơn, trở nên nhiệt thành hơn và đạt được nhiều kết quả hơn.

## MỘT CÂU CHUYỆN CÓ THẬT

Đây là một ví dụ về sự hiệu quả của hệ thống đạt mục tiêu này. Tôi đang thực hiện một bài giảng về tầm quan trọng của việc đặt mục tiêu cho khoảng

800 người thì một người, người mà tôi nhận ra là đã tham dự buổi sêmina trước, đứng dậy và hỏi mượn micro. Anh muốn kể một câu chuyện về những gì đã xảy đến với mình sau khi bắt đầu thực hiện hệ thống này.

Sáu tuần trước đây anh cùng bạn gái tham dự buổi sêmina của chúng tôi. Anh làm quản trị trong lĩnh vực bảo hiểm, đã hoạt động 14 năm trong ngành công nghiệp bảo hiểm, tham gia rất nhiều buổi sêmina phát triển sự nghiệp và phát triển cá nhân. Anh và bạn gái chỉ định đến tham dự buổi sáng đầu tiên trong hai ngày diễn thuyết rồi sau đó đi mua sắm, nhưng cuối cùng họ đã ngồi lại đó cả hai ngày. Họ rất thích thú với những gì học được và háo hức muốn được áp dụng chúng vào thực tế, đặc biệt là hệ thống đặt mục tiêu. Anh đã xin nghỉ làm ngày hôm sau để cùng bạn gái lên kế hoạch cho những năm tiếp theo với phương pháp đặt mục tiêu. Họ phải mất trọn 10 tiếng đồng hồ để hoàn thành bản kế hoạch.

Họ đã hẹn hò với nhau được hai năm và đã bàn đến chuyện hôn nhân, nhưng vẫn chưa quyết định hay đính ước. Họ quyết định, một trong các mục tiêu là kết hôn, và theo như những gì mà họ học được, họ viết nó ra và đặt một giới hạn cụ thể cho đám cưới.

Sau đó họ đặt ra ba mục tiêu đi kèm với đám cưới. Mục tiêu đầu tiên là họ phải mua và trả hết tiền cho ngôi nhà mơ ước trước khi cưới nhau. Lúc đó là cuối tháng mười và họ đã tham gia buổi sêmina vào giữa tháng chín. Ngày cưới được đặt ra là vào mùng 4 tháng 2 năm sau. Và như vậy, đây cũng là ngày giới hạn cho căn nhà.

Mục tiêu thứ hai là mời Ts. Robert Schuller làm chủ hôn tại Thánh đường Crystal ở Garden Grove, California.

Mục tiêu thứ ba là tổ chức tiệc cưới trên “Chiếc thuyền tình yêu” ở Long Beach, California.

Sau khi viết ra chi tiết những mục tiêu này, họ lập tức hành động. Mấy tối tiếp theo, họ đi tìm nhà và cuối cùng tìm được đúng ngôi nhà ưng ý. Giá chào bán là 220.000 đô-la, nhưng họ biết có thể mua nó với giá 180.000 đô-la nếu họ kiếm được đủ ngần ấy tiền. Vấn đề là, họ chẳng có đồng tiết kiệm nào. Họ cần phải tìm hay kiếm ra toàn bộ số tiền, vì thế họ đặt ra một mục tiêu mới là kiếm được 180.000 đô-la trong vòng 90 ngày.

Họ gọi điện đến văn phòng của Ts. Schuller tại Thánh đường Crystal để sắp xếp cho hôn lễ của họ vào ngày 4 tháng 2. Nhưng người ta nói với họ là Ts.

Schuller không còn làm chủ hôn nữa. Không thể thế được. Nhưng họ vẫn kiên trì. Họ hỏi xem liệu có cách nào khiến ông thay đổi ý kiến không. Người thư ký giải thích ông quá bận và họ sẽ không làm gì được để thay đổi điều đó.

Họ vẫn kiên trì. Liệu có cách nào để gặp riêng ông không? Cuối cùng, người thư ký nói họ có thể viết thư riêng cho ông, nhưng sẽ không có nhiều hy vọng.

Họ lập tức ngồi xuống và viết thư cho Ts. Schuller. Họ giải thích là mình đã tin thế nào vào "suy nghĩ khả năng", là việc ông làm chủ hôn cho họ có ý nghĩa quan trọng đến mức nào, là điều đó sẽ tạo sự khác biệt trong cuộc sống của họ ra sao. Họ gửi bức thư đi và chuyển sang mục tiêu thứ hai: Chiếc thuyền tình yêu và bữa tiệc chiêu đãi.

Lại một lần nữa họ gặp trở ngại. Khi họ gọi điện đến đại lý đặt chỗ trên chiếc thuyền tình yêu, người ta nói vào ngày đó chiếc thuyền sẽ ra khơi. Họ sẽ không thể tổ chức tiệc chiêu đãi trên tàu vào hôm đó.

Nhưng họ vẫn quyết tâm và hết sức lạc quan. Họ có quan điểm là không có gì để mất. Họ gọi cho một người bạn làm trong ngành lữ hành và nhờ cô giúp. Cô nhận được cùng một câu trả lời như vậy từ các chi nhánh. Không thể thế được.

Trải nghiệm của họ thật khác thường. Họ đã đặt ra ba mục tiêu lớn và mỗi mục tiêu lại gặp phải những rào chắn. Vậy bạn còn muốn đặt mục tiêu không. Hãy nhớ rằng, nếu không có trở ngại thì đó có thể không phải là một mục tiêu; nó chỉ là một nhiệm vụ mà thôi.

Mỗi khi đặt ra một mục tiêu vượt lên trên và nằm ngoài những gì bạn đã làm được trước đó, bạn sẽ ngay lập tức gặp phải thất bại và khó khăn không thể lường trước. Đặc biệt, bạn sẽ nghe được hàng nghìn biến thể của từ "không".

Nhưng lại một lần nữa, đừng lo lắng và đừng nản lòng. Sự cự tuyệt mà bạn trải qua là một phần của "bài kiểm tra tính kiên trì". Chúng sẽ quyết định bạn mong muốn có nó đến đâu, cho dù đó là gì. Và nếu điều đó không đáng để bạn phải chiến đấu, thì có thể là ngay từ đầu nó cũng không đáng có.

Cặp đôi này không có ý định dừng lại. Họ viết một lá thư khác, lần này là gửi cho người quản lý con thuyền tình yêu. Họ giải thích hoàn cảnh và lặp lại yêu cầu được đặt một phòng khánh tiết cho buổi tiệc vào chiều ngày 4 tháng 2.

Trở ngại lớn nhất còn lại là kiếm đủ tiền để mua căn nhà mơ ước trước khi nó được bán cho một người khác. Nhưng, hành động trong tin tưởng, họ đặt cọc 1.000 đô-la hai tháng trước ngày kết thúc việc rao bán căn nhà.

Sau đó, những điều kinh ngạc đã diễn ra. Một chính sách bảo hiểm công ty lớn mà anh thực hiện trong sáu tháng nay, có liên quan đến sức khỏe, lương hưu, cuộc sống và tài sản cuối cùng cũng được duyệt. Vị chủ tịch công ty gọi anh lên và nói chính sách đó đã được ban giám đốc phê duyệt, họ muốn bắt đầu chính sách đó và thanh toán vào cuối năm. Khi giao dịch hoàn tất, tiền hoa hồng trong chính sách nhiều năm này là hơn 90.000 đô, khoản hoa hồng lớn nhất từ trước đến nay của anh.

Nhưng chưa kết thúc ở đó. Một tuần sau, vị chủ tịch một công ty khách hàng gọi cho anh và nói ông đang phải mô tả chính sách bảo hiểm cho một người bạn cũng đang sở hữu một công ty có tầm cỡ tương tự. Người đó rất thích đặt một hệ thống bảo hiểm tương tự trong tổ chức. Liệu anh có thể giúp đỡ không?

Liệu anh có thể giúp đỡ không ư? Câu trả lời chắc chắn là có. Trong hai tuần, anh đã lắp đặt một hệ thống tương tự cho khách hàng mới. Khi ngày bán hàng kết thúc, tiền hoa hồng của anh cho chính sách thứ hai là thêm 90.000 đô nữa.

Đó mới chỉ là sự khởi đầu. Một vài ngày sau, họ nhận được điện thoại từ văn phòng của Ts. Schuller, cũng vẫn người thư ký mà họ đã nói chuyện hai tuần trước.

Cô ta nói: “Tôi không biết anh đã viết gì trong thư, nhưng Ts. Schuller vừa bước ra khỏi văn phòng vài phút trước với lá thư trong tay và nói rằng, ‘Tôi sẽ làm chủ hôn cho đám cưới này’. Nếu anh có thể đến đây vào ngày 4 tháng 2 thì ông ấy sẽ làm chủ hôn cho anh vào hai giờ chiều.”

Một tuần sau, họ lại nhận được điện thoại từ công ty tàu. Họ vừa mới lập lịch trình mới cho chiếc thuyền tình yêu cho năm sau. Chiếc tàu sẽ đậu vào buổi trưa ngày 4 tháng 2 và khởi hành vào tám giờ tối. Nếu họ vẫn muốn tổ chức tiệc trên tàu thì họ có hai tiếng, từ 4-6 giờ chiều.

Từ trên khán đài, anh ta kết lại câu chuyện này bằng những lời sau: “Tôi cảm thấy trong sáu tuần qua khi sử dụng những ý tưởng này, tôi đã làm được nhiều hơn những gì mà tôi đã đạt được trong năm năm qua. Trước đây, tôi nghĩ mình đã hiểu về việc đặt mục tiêu, nhưng tôi không biết là nó có tác

dụng mạnh đến thế cho đến khi thật sự ngồi xuống và chạm tới nó theo một kiểu được sắp xếp và chuẩn bị.”

ĐIỂM LẠI MƯỜI HAI BƯỚC

Hãy để ý đến sức mạnh phi thường mà hai người này đã đặt đằng sau những mục tiêu thông qua 12 bước sau đây. Họ kích hoạt tất cả các luật tinh thần và bắt chúng hoạt động hài hòa đằng sau một mục đích chính.

**Bước 1:** *Lòng khát khao*. Họ biết chính xác mình muốn gì. Điều đó mang tính cá nhân. Họ có cảm nhận hết sức mạnh mẽ về nó.

**Bước 2:** *Niềm tin.* Họ hoàn toàn tin tưởng mình có thể tổ chức đám cưới đúng như mơ ước. Họ duy trì sự tự tin và lạc quan để đối diện với nghịch cảnh. Họ có niềm tin trọn vẹn là mọi thứ sẽ được tiến hành theo kế hoạch. Điều quan trọng nhất là họ đã chứng minh niềm tin bằng cách thực hiện những hành động cụ thể để đạt được mục tiêu, ngay cả khi người ta nói họ sẽ chẳng thể làm gì được.

**Bước 3:** *Viết ra.* Họ kết tinh hy vọng và ước mơ lên giấy, rồi theo đó, tự cam kết mình với hy vọng và ước mơ đó. Và bằng cách viết chúng ra thật chi tiết, họ đã củng cố niềm khát khao và làm tăng thêm niềm tin trong khả năng cao nhất là sẽ đạt được chúng.

**Bước 4:** *Lợi từ việc đạt được mục tiêu*. Họ biết rất rõ là mỗi phần trong đám cưới dự kiến và ngôi nhà mơ ước sẽ đóng góp ra sao vào việc đặt nền tảng cho hạnh phúc trong những năm tiếp theo.

**Bước 5:** *Phân tích điểm khởi đầu*. Họ ngồi xuống và xem xét nghiêm túc cuộc sống. Họ đánh giá nơi mình đứng có liên quan đến nơi thật sự muốn đến. Sau đó, họ đưa ra một số quyết định rõ ràng.

**Bước 6:** *Đặt giới hạn.* Họ đặt ra một ngày cụ thể cho đám cưới rồi sau đó, hoạt động ngược lại từ đó. Khi gặp khó khăn, họ vẫn không đổi ngày. Họ không từ bỏ ngay khi phải đối mặt với trở ngại đầu tiên.

**Bước 7:** *Xác định các trở ngại.* Đầu tiên họ quyết định muốn mua một căn nhà để bắt đầu cuộc sống hôn nhân. Trở ngại chính là họ không có tiền để mua nhà. Họ bắt đầu với điều đó. Tiền cho căn nhà là “tảng đá”, là bước giới hạn của họ.

**Bước 8:** *Xác định thông tin hay kiến thức cần thiết.* Họ trở nên bận rộn và

bắt đầu tìm những gì cần biết. Họ đặt ra các câu hỏi. Họ viết các bức thư. Họ hành động.

**Bước 9:** *Xác định đối tượng cần hợp tác.* Họ lập danh sách tất cả những người họ cần cùng làm việc để đạt được mục tiêu theo kế hoạch. Anh ta tiếp tục làm việc với những khách hàng đầy triển vọng và họ đồng lòng tiếp tục thực hiện các chi tiết của đám cưới.

**Bước 10:** *Lập kế hoạch.* Khi đã thực hiện qua chín bước đầu tiên, họ có tất cả những thành phần cần thiết để giúp cho kế hoạch thành công, giống như các thành phần trong một công thức. Với một danh sách hoàn chỉnh, họ đã có một lực thống nhất và biến những mục tiêu thành hiện thực.

**Bước 11:** *Hình dung.* Họ có một bức tranh tinh thần rõ ràng về điều muốn có. Họ đi qua mọi căn phòng trong ngôi nhà mơ ước. Họ tìm kiếm tờ rơi có những bức tranh giới thiệu về Thánh đường Crystal. Họ xem những buổi lễ diễn ra ở đó vào các ngày chủ nhật trên ti vi. Họ xem các bức tranh về con thuyền tình yêu. Suốt cả ngày, và cứ khi nào ở cùng với nhau, họ lại tưởng tượng và mơ mộng về đám cưới hoàn hảo và căn nhà lý tưởng.

**Bước 12**: *Kiên trì.* Họ không bao giờ xét đến khả năng thất bại. Họ giữ vững giấc mơ. Họ tìm mọi cách để vượt qua hoặc tránh các trở ngại. Nếu cách này không có hiệu quả, họ thử cách khác. Họ kiên trì cho đến khi thành công.

Và sau đó, khi tất cả đã được thực hiện, mọi người vây quanh và nói là họ may mắn biết bao!

ĐI TÌM VÀNG

Quá trình và hệ thống được mô tả trong chương này còn đơn giản hơn cả một phương tiện cơ giới để đạt được nhiều thành tích. Chúng hàm chứa trong đó sự kết hợp để mở khóa tiềm năng vô hạn. Những bước này không chỉ kích hoạt trí tuệ tích cực và, sự sáng tạo, mà còn khiến tất cả các luật tinh thần hội tụ hài hòa hướng đến việc đạt được những mục tiêu chủ đạo.

Quan trọng nhất là, việc thực hành những nguyên tắc và quy luật này để đạt mục tiêu sẽ mở ra những khả năng của trí tuệ siêu nhận thức. Phương pháp này mở ra cho bạn những nguồn lực để thay đổi cuộc sống theo những cách mà bạn chưa thể tưởng tượng ra.

Sự kích hoạt và sử dụng hợp lý trí tuệ siêu nhận thức là khám phá quan trọng nhất mà bạn từng thực hiện. Nó là chìa khóa mở ra hạnh phúc, sức khỏe, sự

thịnh vượng. Trí tuệ siêu nhận thức là nền tảng cho sự vĩ đại cá nhân và thành tích cao, như bạn sẽ thấy trong chương tiếp theo.

# CHƯƠNG 6: Khả năng nổi trội

Có một câu chuyện của người Hy Lạp cổ đại kể về thế giới thuở sơ khai. Các vị thần ngự trị trên đỉnh Olympus đã tạo ra trái đất và con người, chim muông và động vật, các sinh vật biển, cỏ cây hoa lá và tất cả các sinh vật sống khác. Nhưng còn một việc nữa họ phải làm là giấu đi bí mật của cuộc sống ở nơi mà con người không thể tìm thấy cho đến khi họ trưởng thành và phát triển nhận thức tới mức sẵn sàng tiếp nhận nó.

Các vị thần bàn đi bàn lại xem nên giấu bí mật của cuộc sống ở đâu. Một vị thần nói: “Chúng ta hãy giấu nó ở trên một đỉnh núi cao nhất. Con người sẽ không bao giờ tìm thấy nó”. Nhưng một vị thần khác lại nói: “Chúng ta đã tạo ra con người với tham vọng và tính hiếu kỳ rất lớn, cuối cùng anh ta cũng sẽ trèo lên được đỉnh núi cao nhất”.

Rồi một vị thần gợi ý là nên giấu bí mật của cuộc sống dưới đáy biển sâu. Nhưng một vị thần lại nói: “Chúng ta đã tạo ra con người với một trí tưởng tượng vô hạn và một khát khao cháy bỏng được khám phá thế giới. Sớm muộn gì anh ta cũng sẽ lặn tới đáy sâu của biển cả.”

Cuối cùng, một vị thần tìm ra giải pháp: “Chúng ta hãy giấu bí mật của cuộc sống ở nơi cuối cùng mà con người có thể tìm kiếm, một nơi mà anh ta sẽ chỉ có thể đến được khi anh ta đã dốc hết mọi khả năng khác và khi đã sẵn sàng để tiếp nhận nó.”

Một vị thần khác hỏi: “Vậy đó là chỗ nào?” Vị thần kia trả lời: “Chúng ta sẽ giấu nó tận sâu bên trong trái tim con người”. Và các thần đã làm như vậy.

Trong 5.000 năm lịch sử, ở mỗi nền văn minh, một số người thông thái nhất đã cố tìm ra bí mật của thời đại. Đó là chìa khóa giúp họ mở ra một kho báu rất lớn các tiềm năng còn ẩn sâu trong mỗi người. Họ đã lập ra các nhóm người cùng chí hướng và các hội kín nguyện khám phá cho được ranh giới cuối cùng, và đầu tiên là các khả năng nội tại của loài người.

QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN

Chỉ trong 100 năm qua, các tiến bộ trong việc tìm ra bí mật này nhiều hơn tất cả các thế kỷ trước đây, từ khi loài người có mặt trên trái đất này. Bí mật của thời đại, chìa khóa mở ra sức khỏe, hạnh phúc và thịnh vượng cho bạn và tôi, đã được tìm thấy trong cái được gọi là trí tuệ siêu nhận thức.

Khi bạn sử dụng đúng đắn trí tuệ siêu nhận thức bạn sẽ có thể giải quyết bất kỳ vấn đề nào, vượt qua mọi trở ngại và đạt được bất kỳ mục tiêu nào thật sự mong muốn. Tất cả những thành tích cá nhân đều dựa trên điều này. Trên thực tế, mọi điều mà chúng ta đã nói đến cho đến thời điểm này giúp bạn chuẩn bị sử dụng khả năng của trí tuệ siêu nhận thức để làm thay đổi chất lượng cuộc sống.

Nhiều nhà tư tưởng vĩ đại đã phải kính sợ trước khả năng này và đã viết về nó, gọi nó với nhiều tên gọi khác nhau. Madame Blavatsky, người theo thuyết thần trí, đã gọi nó là "học thuyết bí mật". Nhà thơ kiêm triết gia Ralph Waldo Emerson gọi nó là "linh hồn tối thượng", và ông viết: "Chúng ta nằm trong lòng của một trí thông minh rộng lớn hưởng ứng lại với mỗi nhu cầu của chúng ta". Emerson đã so sánh trí thông minh này với một đại dương và nói rằng khi tiếp nhận sự sáng suốt, chúng ta nhận ra chúng như đến từ rất xa ngoài bản thân và trí tuệ giới hạn.

Napoleon Hill đã gọi khả năng này là "trí thông minh vô hạn", là kho kiến thức chung và nguồn tưởng tượng, sáng tạo. Ông khẳng định khả năng tiếp cận trí thông minh này là yếu tố chính của sự thành công lớn mà hàng ngàn người được ông phỏng vấn trong nhiều năm qua đã có được.

Carl Jung, một nhà phân tâm học người Thụy Sỹ, gọi nó là "trí tuệ siêu nhận thức", và cho rằng nó hàm chứa toàn bộ sự thông thái của nhân loại, quá khứ, hiện tại và tương lai. Nó còn được gọi là "trí tuệ tiềm thức chung", "tiềm thức chung", "trí tuệ chung" và "trí tuệ của Chúa" hay "tiềm thức sáng tạo".

Cho dù bạn gọi nó là gì thì không có một giới hạn nào cho những gì mà bạn có thể thực hiện khi khám phá, sử dụng nó.

Thật khó để giải thích cách hoạt động của trí tuệ siêu nhận thức nếu bạn chưa từng biết đến nó. Trong suốt cuộc đời, bạn đã nhiều lần sử dụng nó một cách ngẫu nhiên và theo kiểu bừa bãi. Thực tế là, rất nhiều trong số những thành tích mà bạn đạt được là nhờ bạn đã tình cờ sử dụng khả năng này. Mục đích của tôi trong chương viết này là chỉ cho bạn cách sử dụng nó một cách có hệ thống để tăng đáng kể sức khỏe, hạnh phúc và thịnh vượng bạn có thể có được.

## NGUỒN SÁNG TẠO

Trí tuệ siêu nhận thức là nguồn gốc cho tất cả sáng tạo thuần túy. Toàn bộ

tác phẩm văn học, âm nhạc và nghệ thuật cổ điển đích thực đều xuất phát từ trí tuệ siêu nhận thức. Emerson đã thú nhận rằng các bài luận của ông dường như là "tự chúng viết ra". Ông ngồi vào bàn và những từ ngữ dễ dàng tuôn ra trên trang giấy. Các bài luận của ông vẫn được coi là những trang viết truyền cảm và đẹp đẽ nhất trong ngôn ngữ Anh.

Mozart đã sáng tác nhạc ngay từ khi còn trẻ. Thậm chí, ông còn có thể nhìn và nghe thấy âm nhạc trong tâm trí và viết ra, ghi lại hoàn hảo ngay từ lần đầu tiên đặt bút xuống trang giấy. Bản thảo âm nhạc của ông trong bộ phim Amadeus quá rõ ràng đến mức nhà soạn nhạc Salieri đã nói về Mozart như sau: "Ông viết thứ âm nhạc hay nhất thế giới như thể ông đang viết chính tả vậy".

Beethoven, Bach, Brahms và Stravinsky đều sử dụng khả năng này khi sáng tác những tác phẩm âm nhạc vĩ đại nhất. Mỗi khi bạn nghe một tác phẩm âm nhạc, xem một công trình nghệ thuật hoặc đọc một đoạn văn bất hủ và bằng cách này hay cách khác đã chạm đến một cái gì sâu thẳm bên trong, nghĩa là bạn đang trải nghiệm một sự sáng tạo siêu tiềm thức.

## PHÁT MINH

Trí tuệ siêu nhận thức là gốc của các phát minh và đột phá trong khoa học. Edison thường khai thác trí tuệ siêu nhận thức để tìm ra các giải pháp đưa đến hàng trăm phát minh thành công. Nikola Tesla, có lẽ là một thiên tài về điện vĩ đại nhất ở lứa tuổi của ông, đã xây dựng các mô hình mô-tơ điện trong tâm trí, tháo rời trong óc, lắp ráp lại và sửa chữa cho đến khi chúng trở nên hoàn hảo. Sau đó, ông có thể vào xưởng và lắp một cỗ máy hay mô-tơ hoàn toàn mới hoạt động hoàn hảo ngay từ lần đầu tiên.

## NGUỒN CẢM HỨNG

Trí tuệ siêu nhận thức là nguồn gốc của mọi cảm hứng, mọi động cơ và sự kích động mà bạn cảm nhận được khi bị đánh thức bởi ý tưởng hay một triển vọng mới. Nó là nguồn gốc của những linh cảm, trực giác và sự sáng suốt bất chợt lóe lên – "giọng nói nhỏ nhẹ" bên trong. Mỗi khi bạn phải vật lộn với một vấn đề và đột nhiên nảy ra ý tưởng là một giải pháp hoàn hảo, điều đó có nghĩa là bạn đang khai thác trí tuệ siêu nhận thức. Mỗi lần bạn trải nghiệm một sự sáng suốt mới trong mỗi thách thức thì trí tuệ siêu nhận thức cũng đang hoạt động.

## SỬ DỤNG TOÀN BỘ THÔNG TIN LƯU TRỮ

Khi trí tuệ siêu nhận thức của bạn tính toán về một vấn đề hay hoạt động trên một mục tiêu, nó sẽ sử dụng toàn bộ thông tin lưu trữ trong trí tuệ tiềm thức. Nó có thể nhờ đến mọi thứ mà bạn từng được học hay được qua trải nghiệm từ trước.

Nó còn có khả năng phân biệt cái đúng và cái sai. Mỗi người chứa trong trí nhớ một lượng khổng lồ thông tin hoàn toàn không chính xác. Một số thông tin không quan trọng, như chiều cao của đỉnh Everest. Một số thông tin lại rất quan trọng, như các sự việc then chốt có ảnh hưởng đến vận mệnh cá nhân. Nhưng trong tất cả các trường hợp, trí tuệ siêu nhận thức chỉ sử dụng thông tin lưu trữ chính xác. Do vậy nó mang lại câu trả lời, giải pháp chính xác và phù hợp với hoàn cảnh của bạn.

Đôi lúc, bạn sẽ nảy ra một ý tưởng không nhất quán với những gì mà bạn biết là đúng. Sau đó, hóa ra kiến thức của bạn không đầy đủ hoặc dựa trên thông tin không đúng. Ý tưởng hay giải pháp có vẻ trái ngược của bạn thực ra lại đúng. Đó chính xác là câu trả lời mà bạn cần.

## SỬ DỤNG THÔNG TIN NGOÀI TẦM HIỂU BIẾT CỦA BẠN

Trí tuệ siêu nhận thức còn sử dụng cả kiến thức và thông tin từ bên ngoài và vượt ra khỏi kiến thức và trải nghiệm của bạn. Nó thậm chí, nằm ngoài tầm hiểu biết, ngoài trí tuệ nhận thức và trí tuệ tiềm thức của bạn.

Michael Faraday, người Anh, vốn không phải là nhà khoa học, một lần đã thức giấc vào lúc nửa đêm trong đầu tràn ngập những công thức khoa học. Ông ngồi dậy, viết ra được vài trang công thức toán học và các phép tính toán khoa học đang chảy qua đầu giống như một dòng sông năng lượng. Khi viết xong, ông kiệt sức ngủ tiếp.

Sau này, khi ông đưa những ghi chép đó cho một nhà khoa học uyên bác nhất ở Anh, ông này khẳng định Michael Faraday đã tạo ra những công thức chưa từng tồn tại trước đây. Công trình đó của Michael Faraday đã đặt nền móng cho sự phát triển ống chân không của Lee De Forest và cho toàn bộ kỷ nguyên điện tử mà chúng ta đang sống ngày nay.

## TRÍ TUỆ TỔNG THỂ

Bạn bị bao bọc bởi một trí tuệ tổng thể, trong đó chứa đựng toàn bộ trí thông minh, ý tưởng và kiến thức từng tồn tại hay sẽ tồn tại. Bởi thế, những con người khác nhau ở những khu vực khác nhau trên thế giới sẽ khám phá tiềm năng này và cùng lúc nảy ra các ý tưởng giống nhau.

Một người từng tham gia trong nhóm nghiên cứu chuyên đề của chúng tôi đã làm việc với một nhóm ở Ủy ban Nghiên cứu Năng lượng Nguyên tử Canada để phát triển thiết bị đo ánh sáng phía sau tia Gama. Họ đã mất hai năm để hoàn thành, nhưng điều quan trọng là sự hiểu biết mà anh ta có được trong quá trình thực hiện dự án.

Vài tháng sau, tại một hội nghị chuyên đề quốc tế gồm các nhà khoa học đến từ Liên Xô cũ, họ phát hiện ra một nhà khoa học người Nga cũng có cùng sự hiểu biết đó vào đúng thời điểm đó. Và điều này đã dẫn đến việc người Nga cũng đã phát triển một thiết bị gần như giống hệt thiết bị của họ. Vì cả hai dự án này là tối mật trước khi được công bố, nên không có cách gì mà những sự hiểu biết sáng tạo này lại có thể được trao đổi thông qua bất kỳ phương tiện truyền thông nào khác ngoài trí tuệ siêu nhận thức.

## CÁC Ý TƯỞNG NẰM NGOÀI KINH NGHIỆM HIỆN TẠI

Khi bắt đầu sử dụng khả năng một cách có hệ thống, bạn sẽ có được những ý tưởng hoàn toàn bất ngờ. Đa số mọi người đều từng có suy nghĩ về một ý tưởng hay cho một sản phẩm hoặc dịch vụ mới, và đã gạt bỏ vì nó nằm trong lĩnh vực mà họ không có chút kinh nghiệm nào và một vài năm sau đó, chứng kiến cảnh một công ty khác cho ra những sản phẩm hay dịch vụ giống y như thế và phát tài. Đây là một ví dụ của chức năng siêu nhận thức.

Sự khác biệt giữa một người có ý tưởng nhưng lại lờ nó đi và một người nảy sinh ý tưởng và theo đuổi ý tưởng đó là người theo đuổi ý tưởng có mức độ kỳ vọng và tự tin cao hơn vào bản thân, vào khả năng biến nó thành hiện thực. Do ngay từ nhỏ chúng ta đã có xu hướng bỏ qua những ý tưởng, coi chúng không có giá trị trong khi thực ra chúng có thể làm thay đổi toàn bộ cuộc sống. Khi bạn bắt đầu chấp nhận giá trị của sự hiểu biết siêu nhận thức, bạn sẽ rất ngạc nhiên trước loại ý tưởng đến với bạn, và lần sau khi bạn nảy sinh ý tưởng, bạn sẽ làm gì đó với nó.

## HOẠT ĐỘNG LIÊN TỤC

Trí tuệ siêu nhận thức hoạt động ở mức độ phi nhận thức là 24 tiếng một ngày, 365 ngày một năm. Khi bạn lập ra một mục tiêu hay một vấn đề trong trí tuệ tiềm thức, và sau đó thả nó ra, thì nó sẽ chuyển tới trí tuệ siêu nhận thức và trí tuệ siêu nhận thức sẽ tiếp tục với nó. Sau đó, bạn có thể lo cho cuộc sống thường ngày, sử dụng các khả năng tiềm thức và nhận thức tập trung vào công việc sắp tới, trong khi trí tuệ siêu nhận thức của bạn lại bận rộn với việc mang lại cho bạn bất cứ thứ gì bạn cần để đạt được mục đích.

Hãy nhớ rằng, các chức năng của trí tuệ nhận thức là nhận định, so sánh, phân tích và quyết định. Trí tuệ tiềm thức lưu trữ, tìm lại thông tin và tuân theo các mệnh lệnh của trí tuệ nhận thức. Còn trí tuệ siêu nhận thức lại hoạt động bên ngoài và thoát ra khỏi hai loại trí tuệ trên, nhưng vẫn được tiếp cận thông qua chúng.

ĐỘNG CƠ HƯỚNG TỚI MỤC TIÊU

Trí tuệ siêu nhận thức là nguồn gốc của sự nhiệt thành và cảm giác thích thú mà bạn cảm nhận được khi bắt đầu đặt ra mục tiêu và chuyển động dần dần để đạt được mục tiêu đó. Tuy nhiên, để sinh ra động cơ này, trí tuệ siêu nhận thức đòi hỏi các mục tiêu cụ thể và rõ ràng. Sau đó, nó thả ra các ý tưởng và tiềm năng để đạt mục tiêu.

Trí tuệ siêu nhận thức là một nguồn "tiềm năng tự do". Đây là một hiện tượng mà bạn từng trải nghiệm nhiều lần trước đây. Đó là tiềm năng vật chất và tinh thần dâng lên trong các quá trình bạn cảm thấy kích động mạnh, khao khát mãnh liệt hay thậm chí là những nguy hiểm tột cùng. Khi đang làm một việc gì đó quan trọng, bạn thường cảm nhận một luồng năng lượng vô hạn để làm việc ngày đêm và ngủ rất ít.

Bạn đã bao giờ phải thức dậy giữa đêm vì một trường hợp khẩn cấp chưa? Bỗng dưng bạn thấy mình tỉnh như sáo, cảnh giác và hoạt động một cách có hiệu quả, mặc dù trong thời gian ngắn trước đó bạn rất mệt mỏi và buồn ngủ. Đây là một ví dụ của việc khai thác "khả năng tự do" của trí tuệ siêu nhận thức.

Một ví dụ khác của "khả năng tự do" này là hiện tượng mọi người làm được những kỳ công trong các tình huống hiểm nghèo. Vài năm trước đây ở Florida, bà Laura Schulz, lúc đó đã 68 tuổi và rất yếu, đang làm việc trong bếp trong lúc anh con trai 40 tuổi làm việc dưới gầm xe. Đột nhiên, cái bệ đỡ trượt ra, chiếc xe rơi xuống, đè lên ngực anh con trai và có nguy cơ tử vong.

Khi anh kêu cứu trong đau đớn, người mẹ già lao ra khỏi nhà và hành động ngay tức khắc. Bà lao lên trước, túm lấy cái hãm xung, nâng cả chiếc ô tô ra khỏi ngực con trai và cứu mạng anh.

Hai người hàng xóm đã chứng kiến bà làm việc này. Nhưng khi các phóng viên phỏng vấn bà, bà đã không thừa nhận sự việc đó. Bà đã hoàn toàn xóa sạch trải nghiệm đó ra khỏi đầu, vì nó vượt rất xa so với những gì mà bà "biết" về sức khỏe thật sự của mình.

Khi hoàn toàn hòa hợp với trí tuệ siêu nhận thức, bạn sẽ trải nghiệm một dòng liên tục sức khỏe, năng lượng và sức mạnh khiến chỉ trong vài giờ bạn có thể làm được nhiều thứ hơn một người bình thường có thể tạo ra trong vòng một tuần. Bạn sẽ bước vào trạng thái "chảy", đó là khi thế giới dường như chậm lại còn trí tuệ của bạn lại được đẩy mạnh. Trong thời gian này, bạn có thể làm được rất nhiều việc có chất lượng cao. Bạn có một ý thức tuyệt vời về sự khỏe mạnh.

Trí tuệ của bạn tỏ ra sắc sảo với một dòng ý tưởng chảy đến đúng vào lúc bạn cần.

Trí tuệ siêu nhận thức phản ứng lại tốt nhất với các mệnh lệnh rõ ràng và chính thức, hay "những lời khẳng định tích cực". Mỗi lần bạn khẳng định một mục tiêu hay một sự khao khát từ trí tuệ nhận thức tới trí tuệ siêu nhận thức là bạn đã kích hoạt trí tuệ siêu nhận thức để giải phóng ra các ý tưởng và khả năng để biến khao khát thành hiện thực.

Đây là lý do tại sao tính quyết đoán lại là một đặc điểm quan trọng ở những người thành đạt. Bởi vì, họ biết chính xác mình muốn gì, khả năng siêu nhận thức của họ liên tục hoạt động. Bạn cũng sẽ thấy khi bạn ngừng do dự và đưa ra một quyết định rõ ràng, chắc chắn là bạn sẽ làm gì đó, thì mọi thứ đột nhiên bắt đầu hoạt động theo hướng có lợi cho bạn.

Khi bạn khẳng định "Mình ưa thích bản thân", hay "Mình có thể làm được", hay "Mình kiếm được XXX đô-la mỗi năm", là bạn đang thay đổi quyền kiểm soát lên tất cả năng lực tinh thần. Bạn đang "khởi động" theo cách mạnh mẽ nhất có thể.

Lúc trước tôi đã nói nguyên nhân chính khiến mọi người không phát huy được tiềm năng là họ không nghiêm túc. Tôi nói "không nghiêm túc" có ý là họ từ chối đưa ra các quyết định để thay đổi cuộc sống theo chiều hướng tốt hơn.

Bạn sẽ rất ngạc nhiên khi thấy hiệu quả nhờ các quyết định chắc chắn và rõ ràng. Hãy cắt bỏ tất cả những suy nghĩ từ bỏ hay rút lui. Hãy quyết định bạn sẽ làm tất cả những việc phải làm để đạt được mục tiêu và không gì có thể cản trở bạn. Khi đó, ngay cả một người có khả năng trung bình cũng có thể trở thành một nhân vật phi thường.

## GIẢI PHÁP CHO MỌI VẤN ĐỀ

Trí tuệ siêu nhận thức tự động và liên tục giải quyết mọi vấn đề trên con

đường đạt đến mục tiêu, chừng nào nó còn rõ ràng. Nếu mục tiêu của bạn là kiếm ra nhiều tiền và bạn luôn duy trì mục tiêu đó thì cuối cùng, bạn sẽ đạt được.

Lịch sử nhân loại đã được viết nên với câu chuyện về những người đã đặt ra nhiều mục tiêu lớn, và về những người kiên định bất khuất theo đuổi mục tiêu, thậm chí trong nhiều năm, trước khi đạt được mục tiêu. Peter Drucker, một chuyên gia nổi tiếng trong lĩnh vực quản lý và là tác giả của cuốn The Effective Executive (Nhà quản trị hiệu quả), đã nói: "Bất cứ khi nào bạn thấy một việc gì đó được thực hiện, ở bất kỳ đâu, thì bạn sẽ thấy một người kiên định với một nhiệm vụ".

Nhiệm vụ chính của bạn là giữ những suy nghĩ hướng về mục tiêu. Trí tuệ siêu nhận thức của bạn sẽ tự động và liên tục giải quyết bất kỳ vấn đề nào nảy sinh trên con đường hướng tới mục tiêu. Bạn có thể hoàn toàn tin tưởng là khả năng siêu nhận thức này sẽ hoạt động vì bạn nếu mục tiêu của bạn rõ ràng.

## MÔI TRƯỜNG TINH THẦN THÍCH HỢP

Trí tuệ siêu nhận thức của bạn hoạt động tốt nhất trong môi trường tinh thần có sự tin tưởng và chấp nhận. Thái độ trông đợi một cách tin tưởng rằng các vấn đề sẽ được giải quyết, các trở ngại sẽ bị loại bỏ, và các mục tiêu sẽ đạt được là trạng thái tinh thần khiến cho trí tuệ siêu nhận thức của bạn hoạt động tốt nhất.

Tất cả những người vĩ đại đều có lòng tin. Họ đã có thể "không có suy nghĩ". Họ phát triển khả năng giống như con trẻ để giao phó bản thân cho phần tinh túy của vũ trụ, với một đức tin đơn giản là mọi thứ đang mở ra như nó phải vậy, vào thời khắc của riêng nó.

Bất kỳ loại cảm xúc tiêu cực nào, giận dữ, lo lắng hay thiếu kiên nhẫn sẽ chấm dứt trí tuệ siêu nhận thức của bạn. Nó làm giảm khả năng của bạn. Nó che phủ suy nghĩ của bạn. Nó làm xáo trộn các thông điệp mà bạn gửi từ trí tuệ nhận thức đến trí tuệ tiềm thức. Bất kỳ loại cảm xúc tiêu cực nào cũng ảnh hưởng đến thái độ lạc quan và điềm tĩnh mà trí tuệ siêu nhận thức của bạn cần có để có thể hoạt động tối ưu.

## MÔI TRƯỜNG TRẢI NGHIỆM CẦN THIẾT

Trí tuệ siêu nhận thức mang lại cho bạn những trải nghiệm cần thiết để đạt đến thành công. Bởi vì, bạn không thể đạt được những gì ở bên ngoài mà

không được chuẩn bị đầy đủ ở bên trong, bất cứ khi nào đặt ra một mục tiêu, bạn sẽ phải tăng trưởng và phát triển tới mức sẵn sàng để đạt được điều đó. Trí tuệ siêu nhận thức sẽ dẫn dắt bạn qua các trải nghiệm để dạy bạn nhiều bài học, theo thứ tự, để khi đến đích, nó sẽ giống như một sự giảm xuống. Sau đó, bạn sẽ phát triển một lượng tương đương về tinh thần phù hợp với thực tế bên ngoài mà bạn mong muốn.

Đây là một điểm rất quan trọng: Nếu bạn đạt được bất kỳ thứ gì không có trong suy nghĩ, bạn sẽ không thể nắm giữ được nó. Nếu bạn bất ngờ kiếm được nhiều tiền, và sự tự nhận thức về bản thân lại không tương xứng với nó thì trong tiềm thức, bạn sẽ bị lái tới hành vi tống khứ chỗ tiền đó. Đó là lý do tại sao người ra vẫn nói “Dễ đến, dễ đi”.

Nếu nhìn lại cuộc đời mình, bạn sẽ thấy rằng đa số những việc quan trọng mà bạn đạt được, trước đó đều xuất hiện những khó khăn, thất vọng và thất bại tạm thời. Thường thì bạn phải lái một chiếc xe cảm xúc gồm sự sợ hãi, lo âu và lo lắng. Tuy nhiên, nhìn lại quá khứ, bạn có thể thấy bất cứ người nào cũng cần có những trải nghiệm khó khăn, chúng rất cần thiết để bạn đạt được mục tiêu.

Đây là một điểm rất quan trọng. Trí tuệ siêu nhận thức đặt ra một loạt chướng ngại vật, hay các kinh nghiệm học tập, để đào tạo bạn với đúng những gì mà bạn muốn học. Trí tuệ siêu nhận thức cũng rất kiên nhẫn. Nếu bạn không học các bài học, cho dù trong các mối quan hệ, trong công việc làm ăn, với tiền bạc hay sức khỏe, thì trí tuệ siêu nhận thức sẽ liên tục gửi trở lại thông qua các kinh nghiệm học tập cho đến khi bạn tiếp thu được nó, cho đến khi bạn học được những điều cần phải học. Chỉ sau đó, bạn mới được phép tiến bước tiếp theo trong quá trình phát triển.

Napoleon Hill phát hiện ra rằng hầu như mỗi người giàu có mà ông từng phỏng vấn đều đạt được thành công vĩ đại sau khi trải qua thất bại lớn nhất. Dường như trí tuệ siêu nhận thức tạo cho bạn một bài kiểm tra cuối cùng ngay trước khi đến đích. Chính thời điểm bạn sắp bước qua những trải nghiệm học tập khó khăn nhất là bạn đã tới gần khả năng kiểm soát trí tuệ và tin rằng khó khăn mà bạn phải đối mặt chỉ là một phần đơn giản của quá trình để đạt đến mục tiêu.

Người thành đạt không bao giờ sử dụng từ “thất bại”. Họ coi những thất bại tạm thời chỉ đơn giản là cách khác để học các thành công. Họ tìm thấy bên trong mỗi trở ngại hay thất vọng hạt giống của lợi ích hoặc cơ hội ngang bằng hay lớn hơn. Họ học hỏi từ mỗi trải nghiệm. Họ chối bỏ buồn phiền.

Họ giữ cho đầu óc được bình tĩnh, tích cực và tập trung vào các mục tiêu. Kết quả là họ để cho những khả năng siêu nhận thức được bật lên.

## SỬ DỤNG HAY ĐÁNH MẤT

Trí tuệ siêu nhận thức phát triển được khả năng khi bạn sử dụng và tin tưởng vào nó. Người ta chỉ đạt được những điều vĩ đại khi tin tưởng hoàn toàn vào năng lực hay khả năng bí ẩn này có ở xung quanh. Luật sử dụng nói rằng: "Nếu bạn không sử dụng nó, bạn sẽ mất nó". Nó cũng chỉ ra, cho dù bạn sử dụng khả năng vật chất hay tinh thần nào thì nó cũng sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và thuận lợi hơn với các yêu cầu của bạn. Khi bạn phát triển thói quen liên tục hướng trí tuệ siêu nhận thức để dẫn dắt và chỉ bảo, để truyền cảm hứng và soi rọi cho bạn, để giải quyết mọi vấn đề trên con đường của bạn, nó sẽ hoạt động nhanh hơn và hiệu quả hơn mỗi ngày.

## CHO BẠN NHỮNG CHỈ DẪN CHÍNH XÁC

Trí tuệ siêu nhận thức khiến cho tất cả ngôn ngữ, hành động và các tác động của chúng phù hợp với sự tự nhận thức về bản thân và các mục tiêu chi phối. Bạn sẽ luôn có cảm hứng để nói và làm những việc đúng đắn, trong mọi tình huống, khi bạn hướng vào khả năng siêu nhận thức.

Đôi khi từ ngữ buột ra khỏi miệng mà sau đó hóa ra lại đúng những điều cần nói lúc đó. Đôi lúc bạn sẽ bị thúc giục phải mua một cuốn sách hay một cuốn băng, gọi điện thoại hoặc đi thăm một ai đó, viết một lá thư hoặc đưa ra một quyết định mà sau đó hóa ra lại đúng những việc mà bạn cần làm lúc đó. Bạn sẽ nhặt một cuốn sách hay một cuốn tạp chí và mở ra đúng trang có câu trả lời bạn cần. Và điều này sẽ bắt đầu xảy ra liên tục, khi bạn càng đặt lòng tin vào khả năng to lớn này.

## TÍNH TRÙNG HỢP ĐƯỢC LÝ GIẢI

Tính trùng hợp là một hiện tượng phổ biến diễn ra khi hai sự kiện không liên quan đến nhau lại xảy ra đồng thời và vì một lý do nào đó, chúng lại giúp bạn tiến lên để đạt được một mục tiêu. Ví dụ, bạn có thể nghĩ đến việc đi nghỉ ở Hawai vào buổi sáng trước khi đi làm, và cũng đúng ngày hôm đó, bạn nhận được lời chào mời đặc biệt cho một tuần đi nghỉ ở Hawai giá rẻ. Bạn quyết định vào ngày cuối tuần là cần kiếm nhiều tiền hơn và vào ngày thứ hai, sếp đề nghị thăng chức cho bạn với trách nhiệm lớn hơn và lương cũng cao hơn. Liên kết duy nhất giữa những sự kiện trùng hợp này là bạn có suy nghĩ và mục tiêu. Đây là một trường hợp khác của hoạt động siêu nhận

thức.

Một từ khác thường được sử dụng để mô tả kiểu trùng hợp này là “khả năng cầu may”. Khả năng cầu may là khả năng có những khám phá hạnh phúc. Những người đã từng trải qua khả năng cầu may dường như đều có một điểm chung: Họ chủ động đi tìm kiếm một điều gì đó. Họ đều có mục tiêu rất rõ ràng và những điều họ tìm được đều có liên quan đến một điều họ muốn đạt được.

Mọi người luôn nói với tôi, sau khi họ bắt đầu sử dụng trí tuệ siêu nhận thức: “Bạn sẽ không tin được điều gì đã xảy đến với tôi đâu!” Tôi đã nghe câu cảm thán này hàng nghìn lần. Những người khác, ngay cả khi những điều trùng hợp đặc biệt xảy đến, họ đều có xu hướng gạt bỏ những sự kiện không thể lý giải này bằng cách gọi chúng là “sự may mắn” hay nói rằng chúng chỉ tình cờ xảy ra. Nhưng giờ thì bạn sẽ biết rõ hơn.

Chúng ta sống trong vũ trụ bị chi phối bởi các luật. Không có gì xảy ra tình cờ cả. Mọi thứ diễn ra là kết quả của các luật và các nguyên tắc rõ ràng, cho dù bạn không biết chúng.

Trong những ngày đen tối nhất của Thế chiến thứ II, vào mùa thu năm 1941 tại nước Anh, Thủ tướng Winston Churchill đã bị các thành viên trong nội các thúc giục phải giải hòa, tìm kiếm sự đồng minh với Hitler. Churchill đã từ chối. Ông nói, một điều gì đó sẽ diễn ra để đưa nước Mỹ quay trở lại với chiến tranh và sẽ làm thay đổi toàn bộ cục diện. Khi người ta nhấn mạnh vào điểm này và hỏi ông chắc chắn đến đâu, ông đã trả lời: “Bởi vì tôi học lịch sử và lịch sử chỉ ra rằng nếu bạn nắm giữ đủ lâu thì một điều gì đó sẽ xảy ra”.

Vào ngày 7 tháng 12 năm 1941, chỉ vài tuần sau khi cuộc trò chuyện diễn ra, người Nhật đã ném bom Trân Châu Cảng. Khi nghe tin, Hitler lập tức khai chiến với Hoa Kỳ. Qua một đêm, mọi việc đã thay đổi và sức mạnh công nghiệp của nước Mỹ bị ném lên bàn cân về phía người Anh. Hành động đơn phương của Nhật Bản ở phía bên kia thế giới đã châm ngòi cho một chuỗi các sự kiện giúp Churchill đạt được mục tiêu là cứu nước Anh thoát khỏi sự thống trị của quốc xã Đức.

Bạn càng bình tĩnh, tự tin và trông đợi, ngay cả khi bị vùi dập bởi bão tố cuộc đời, thì bạn càng có khả năng gặp những trùng hợp may mắn khiến bạn tràn đầy hạnh phúc và vui vẻ.

## HAI ĐIỀU KIỆN HOẠT ĐỘNG

Trí tuệ siêu nhận thức hoạt động tốt nhất dưới hai điều kiện. Một là, khi trí tuệ nhận thức tập trung tuyệt đối vào một vấn đề hay một mục tiêu cụ thể. Hai là, khi trí tuệ nhận thức hoàn toàn tập trung vào một việc gì khác. Bạn nên thử cả hai phương pháp với mọi thứ mà bạn muốn đạt được.

Đây là quá trình gồm năm bước đơn giản bạn có thể sử dụng để mang tất cả những khả năng của trí tuệ siêu nhận thức giải quyết từng vấn đề đơn lẻ.

Bước 1: Xác định vấn đề hay mục tiêu một cách rõ ràng, tốt hơn là hãy viết ra. Chính xác thì bạn muốn đạt được điều gì, hay muốn giải quyết vấn đề gì?

Bước 2: Thu thập càng nhiều thông tin càng tốt. Hãy đọc, nghiên cứu, đặt câu hỏi và chủ động tìm kiếm câu trả lời mà bạn cần.

Bước 3: Cố gắng một cách có nhận thức để giải quyết vấn đề bằng cách xem xét toàn bộ thông tin mà bạn thu thập được.

Bước 4: Nếu bạn vẫn không thể giải quyết vấn đề một cách có ý thức, hãy chuyển nó sang trí tuệ siêu nhận thức. Hãy thả nó ra một cách tự tin, giống như cách bạn thả một quả bóng bay và để nó trôi đi.

Bước 5: Hãy làm cho trí tuệ nhận thức của bạn bận rộn ở đâu đó. Hãy chuyển sự tập trung chú ý ra chỗ khác và để trí tuệ siêu nhận thức quan tâm đến nó!

Ngay bây giờ hãy tìm mọi vấn đề mà bạn đang phải đấu tranh và thử áp dụng phương pháp này với nó. Bạn sẽ rất ngạc nhiên với kết quả thu được.

## NÓ MANG LẠI CÂU TRẢ LỜI BẠN CẦN

Trí tuệ siêu nhận thức mang lại cho bạn câu trả lời đúng đắn tại đúng thời điểm. Khi câu trả lời xuất hiện, bạn phải hành động ngay. Nó là vật liệu "xác định thời gian". Nếu bạn bị thôi thúc phải gọi điện cho ai đó, hay nói hoặc làm một điều gì đó, và nó cảm thấy quả là đúng, hãy hành động với niềm tin và bản năng của bạn. Nó sẽ luôn biến thành một việc làm đúng đắn.

Nếu bạn đang có vấn đề với người khác và có một ý tưởng rõ ràng về những gì nên nói hay làm, cho dù là nó liên quan đến việc đối đầu hay sự khó chịu, thì hãy cứ làm theo linh cảm của bạn. Kết quả sẽ luôn ngang bằng hoặc tốt hơn mong đợi của bạn.

Là nhà diễn thuyết chuyên nghiệp, đôi lúc tôi không chắc chắn về cấu trúc và cách thức bắt đầu một bài diễn thuyết hay một buổi sêmina chuyên đề. Khi tôi chuyển nó sang trí tuệ siêu nhận thức, tại một thời điểm nhất định, thường là khi đang bước lên bục, toàn bộ bài diễn thuyết sẽ kết tinh lại trong đầu tôi và hóa ra nó lại chính là những điều đúng đắn cần nói.

Gần đây, người ta mời tôi phát biểu trước các nhân viên của một công ty về các thách thức của việc bán hàng chuyên nghiệp vào những năm 1990. Tôi đã chuẩn bị cho bài nói chuyện này và sẵn sàng nói về chủ đề đó. Nhưng khi người ta giới thiệu, tôi cảm thấy một sự thôi thúc không thể cưỡng lại được, đó là nói về tầm quan trọng của những mục tiêu và chiến lược lâu dài. Tôi can đảm từ bỏ bài nói cũ và bắt đầu theo hướng mới. Vào cuối buổi nói chuyện, mọi người đều đứng dậy và hoan hô.

Sau này, vị chủ tịch của công ty nói với tôi, trước khi có bài nói chuyện đó, họ đã họp suốt hai ngày để tranh luận về phương hướng hoạt động tương lai của công ty. Bài nói chuyện của tôi đã làm sáng tỏ các vấn đề mà họ đang phải vật lộn và đã cho họ chìa khóa để giải quyết một số vấn đề cấp bách nhất. Hóa ra trí tuệ siêu nhận thức đã dẫn dắt tôi nói những điều mà trí tuệ siêu nhận thức của họ đang hướng họ phải học.

ĐỒNG HỒ BÁO THỨC TINH THẦN

Trí tuệ siêu nhận thức cho phép bạn tự lập trình để ghi nhớ làm những việc vào đúng những thời điểm trong tương lai. Ví dụ, bạn có thể lập trình cho trí óc để đánh thức bạn vào một giờ nào đó, ngày cũng như đêm. Nhiều người, trong đó có cả tôi, không bao giờ phải sử dụng đến đồng hồ báo thức mà vẫn không hề bị ngủ quên. Tất cả những gì bạn cần làm là quyết định sáng hôm sau bạn muốn thức dậy vào thời điểm nào. Sau đó thì hãy quên nó đi. Vào đúng thời điểm đó, hay sớm hơn một vài phút, bạn sẽ thức giấc.

Tôi đã đi qua đi lại một số múi giờ, đi ngủ và thức dậy vào mọi thời điểm. Và trí tuệ siêu nhận thức luôn đánh thức tôi dậy đúng giờ. Tôi chưa bao giờ bị ngủ quên. Nó còn tốt hơn cả một chiếc đồng hồ báo thức.

Bạn có thể tự nhắc nhở bản thân gọi cho một ai đó vào một thời điểm nhất định, hay dừng lại và lấy một thứ gì đó trên đường về nhà. Tại chính thời gian và địa điểm đó, suy nghĩ mà bạn đã lập trình sẽ tràn ngập trong đầu óc bạn. Và bạn có thể sử dụng khả năng này đơn giản chỉ bằng cách quyết định làm như thế.

## TÌM KIẾM KHOẢNG TRỐNG ĐỂ ĐỖ XE

Bạn có thể sử dụng trí tuệ siêu nhận thức để tìm các khoảng trống đỗ xe. Nếu bạn có thể hình dung rõ ràng một khoảng trống để đỗ xe, ngay cả trên một con phố hay bãi đỗ đông đúc, thì khi bạn đến nơi, chỗ trống đó sẽ đợi bạn. Nếu chỗ đó đặc biệt náo nhiệt, thì một ai đó sẽ giữ chỗ cho đến khi bạn đến nơi. Ngay khi bạn lái đến nơi, không sớm cũng không muộn, một xe khác sẽ lùi ra để dọn đường cho bạn. Vợ tôi, Barbara đã phát triển khả năng này tới mức cô ấy có thể lên kế hoạch cho hàng loạt mục đích và tìm được điểm đỗ ngay cạnh cửa của bất kỳ cửa hiệu hay văn phòng nào mà cô sắp tới.

Những người làm về kỹ thuật, như kỹ sư và kế toán, thường thấy điều này có vẻ khó tin. Nhưng nhiều người đã nói với tôi, kể từ sau khi họ tham gia buổi sêmina, họ chưa bao giờ gặp vấn đề trong việc tìm một chỗ đỗ xe.

Trong một chương trình diễn thuyết gần đây ở San Diego, chúng tôi cho nghỉ một buổi chiều thứ bảy. Hai nhóm người đã quyết định đi thăm Vườn bách thú San Diego vào chiều hôm đó. Nhóm đầu tiên gồm bốn doanh nhân trẻ. Họ năng động, lạc quan và hoàn toàn tin tưởng phương pháp tìm chỗ đỗ xe này sẽ có hiệu quả. Nhóm kia gồm có ba kỹ sư. Họ hoàn toàn chắc chắn rằng không cách gì có thể tìm được chỗ trống để đỗ xe bằng cách sử dụng sự hình dung và trí tuệ siêu nhận thức.

Hai nhóm đi riêng rẽ tới Vườn bách thú San Diego. Chiếc xe chở những doanh nhân trẻ tuổi đến thẳng chỗ đỗ xe ở cửa trước, mặc dù bãi đỗ bị tắc một đoạn dài. Ngay khi họ đến cửa trước, ngăn đỗ đầu tiên mở ra. Chiếc xe trong đó lùi ra. Họ lái xe vào, cười vang và đi vào sở thú.

Trong khi đó, những người kỹ sư không tin vào phương pháp này lại lái vòng vòng một lúc, sau đó đỗ lại ở phía xa của bãi đỗ và đi bộ qua hai khu nhà để đến cổng vào.

Mặc dù đây là một cách đơn giản để sử dụng khả năng mạnh mẽ này, hãy thử nó với bản thân và bạn sẽ thấy. Hãy nhớ rằng, chìa khóa chính là thái độ của bạn. Nếu bạn tin tưởng sẽ tìm được một chỗ trống để đỗ xe, thì hầu như chắc chắn là bạn sẽ tìm được. Nhưng bất kỳ dấu hiệu hoài nghi nào cũng sẽ ảnh hưởng đến quá trình và khiến nó thất bại.

## LUẬT HOẠT ĐỘNG SIÊU NHẬN THỨC

Đây là luật quan trọng nhất trong số các luật có trong cuốn sách này. Nó là luật tóm tắt kết nối các luật lại với nhau. Luật hoạt động siêu nhận thức nói

rằng: “Bất kỳ một suy nghĩ, kế hoạch, mục tiêu hay ý tưởng nào trong trí tuệ nhận thức của bạn phải được đưa vào thực tế bằng trí tuệ siêu nhận thức, cho dù nó là tích cực hay tiêu cực”.

Luật này giải thích cách bạn tạo ra thế giới bằng cách cho phép bạn chi phối những suy nghĩ của mình. Nếu bạn để tâm đến những thứ mình muốn và giữ cho đầu óc không nghĩ đến những thứ bạn sợ hãi thì các mục tiêu, cho dù chúng là gì, sẽ được cụ thể hóa và trở thành hiện thực.

Giống như tất cả các luật, luật này là trung lập. Nó như nhau với mọi người. Nó là biểu hiện cao nhất của nguyên tắc nhân quả. Nếu bạn sử dụng khả năng này để làm việc tích cực thì chỉ có điều tốt sẽ đến với cuộc sống của bạn. Nếu bạn sử dụng khả năng này một cách tiêu cực, nó sẽ mang lại cho bạn sự ốm đau, bất hạnh và thất bại về mặt tài chính. Sự lựa chọn luôn là của bạn. Bạn luôn được tự do lựa chọn cuộc sống mà bạn muốn sống. Và bạn lựa chọn nó mỗi ngày thông qua những suy nghĩ của mình.

Một cuộc sống thành đạt chỉ đơn thuần là một chuỗi ngày, giờ, phút thành công mà trong đó, bạn nghĩ về các mục tiêu và khao khát, về sức khỏe, hạnh phúc và thịnh vượng, đồng thời từ chối dừng lại ở bất cứ thứ gì mà bạn không muốn thấy được biểu lộ xung quanh bạn.

## KHƠI DẬY HOẠT ĐỘNG SIÊU NHẬN THỨC

Có một số cách để khơi dậy hoạt động siêu nhận thức. Cách đầu tiên và cũng đáng tin cậy đơn giản chỉ là luôn nghĩ về các mục tiêu. Riêng việc này cũng giúp bạn cảm thấy hạnh phúc và tập trung. Nó sẽ khiến các dòng năng lượng siêu nhận thức chảy trong bạn dưới hình thức các ý tưởng và động cơ hướng tới việc đạt được mục tiêu.

Cách thứ hai để khơi dậy trí tuệ siêu nhận thức là thông qua thực hành trạng thái cô độc bước vào sự im lặng. Trạng thái cô độc là bài thuốc bổ tuyệt vời tạo sự cân bằng và rõ ràng cho suy nghĩ. Nó tạo cơ hội để bạn suy ngẫm xem mình là ai và điều gì là quan trọng. Hơn hết, trạng thái cô độc tạo môi trường tinh thần điềm tĩnh và bình thản khiến các giải pháp siêu nhận thức chảy tràn vào đầu óc của bạn và hoàn thiện trong mỗi chi tiết.

Nếu bạn chưa từng thử nó, thì cách đơn giản nhất để thực hành trạng thái cô độc là ngồi ở đâu đó, yên lặng hoàn toàn, không động đậy trong một giờ đồng hồ. Đừng uống cà phê, ghi chép, hút thuốc, nghe nhạc hay làm gì khác. Chỉ ngồi bất động hoàn toàn trong một giờ đồng hồ.

Đa số mọi người chưa bao giờ chủ tâm ngồi một mình trong một khoảng thời gian. Nếu đây là trải nghiệm đầu tiên với trạng thái cô độc, bạn sẽ thấy hết sức khó khăn. Trong 25 hay 30 phút đầu tiên, bạn sẽ có một sự thôi thúc không sao cưỡng lại được là phải đứng dậy và đi loanh quanh. Bạn sẽ thấy không thể ngồi yên. Nhưng nếu bạn có đủ bình tĩnh ngồi xuống và không chuyển động trong 30 phút, thì một điều đặc biệt sẽ xảy ra. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy thư thái, bình tĩnh và thanh thản. Bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc và hòa đồng với thế giới.

Sau đó, tại một điểm nhất định, bạn sẽ cảm thấy một dòng năng lượng sáng tạo chảy trong bạn. Bạn sẽ bắt đầu có ý tưởng và sự sáng suốt có thể áp dụng ngay để trở nên hạnh phúc hơn. Vào chính thời điểm dành cho bạn, câu trả lời mà bạn cần để giải quyết vấn đề cấp thiết nhất sẽ nảy ra trong đầu. Khi bạn đứng dậy sau trạng thái cô độc, đi ra ngoài và thực hiện giải pháp nảy ra trong đầu, bạn sẽ thấy đó chính là một điều đúng đắn.

Cách thứ ba để khơi dậy hoạt động siêu nhận thức là hãy hình dung mục tiêu như thật. Hãy tạo ra một bức tranh tinh thần rõ ràng về chính mục tiêu hay kết quả mà bạn mong muốn. Hãy liên tục chăm chú vào bức tranh này cho đến khi nó được chấp nhận như một mệnh lệnh thông qua trí tuệ tiềm thức và nó được chuyển sang cho trí tuệ siêu nhận thức thực hiện.

Hoạt động siêu nhận thức thường diễn ra khi bạn càng ít cố gắng càng tốt. Việc thả lỏng hoàn toàn vấn đề hay mục tiêu thường khơi dậy các ý tưởng có giá trị lớn lao.

Nhiều người thấy việc mơ mộng hão huyền hay thư giãn trên một chiếc ghế dài trong công viên sẽ giúp nảy sinh hoạt động siêu nhận thức. Việc lắng nghe một bản nhạc cổ điển, một mình hay cùng với những người mà bạn yêu quý, sẽ khiến cho các ý tưởng tuyệt vời nảy sinh.

Một trong những cách thú vị nhất để khởi động khả năng siêu nhận thức là đi dạo hay gần gũi với thiên nhiên. Các âm thanh của đại dương có tác động tuyệt vời đến sự siêu nhận thức. Bất kỳ hình thức thả lỏng hay thiền sâu nào cũng khơi dậy trí tuệ siêu nhận thức của bạn.

## GIẢI PHÁP SIÊU NHẬN THỨC

Một giải pháp siêu nhận thức sẽ đến với bạn từ một trong ba nguồn. Nguồn đầu tiên và thường xuyên nhất là từ trực giác. Đôi khi, giọng nói bên trong này rất lớn và bạn sẽ không thể nghĩ về việc gì khác. Câu trả lời rất rõ ràng,

rành mạch đến nỗi bạn biết đó chính là việc đúng đắn phải làm.

Hãy luôn tin vào trực giác; đừng bao giờ làm trái với nó. Trực giác là kênh liên lạc trực tiếp của bạn tới trí tuệ siêu nhận thức và trí thông minh vô hạn. Tất cả những người thành đạt đều lắng nghe trực giác của họ và cảm nhận tình hình. Đa số các vấn đề và các lỗi lầm trong cuộc sống của bạn đều là kết quả của việc đã lờ đi "các cảm giác ruột gan".

Nguồn giải pháp siêu nhận thức thứ hai là sự gặp gỡ tình cờ với người khác hay với thông tin. Khi bạn có một mục đích rõ ràng hay một vấn đề phải giải quyết trên con đường đạt đến mục tiêu, bạn sẽ tình cờ gặp những người có thể giúp bạn. Thường thì họ là những người xa lạ mà bạn gặp khi đi du lịch hay trong các hoàn cảnh khác nhau. Bạn sẽ bắt gặp những cuốn sách, tạp chí và các bài báo có chứa đúng thông tin mình cần. Thông tin dường như được đưa tới bạn theo đúng hình thức mà bạn cần vào lúc đó.

Một người bạn của tôi, nhiếp ảnh gia nổi tiếng, đang phải vật lộn với một vấn đề cá nhân. Vào một buổi tối, anh bị thôi thúc phải đi ngang qua phòng khách và lấy một cuốn sách trên giá. Khi anh tiến về phía cuốn sách, nó rơi khỏi giá sách xuống sàn nhà và mở tung ra. Khi anh cúi xuống và nhặt cuốn sách lên, đoạn đầu tiên có chứa đựng ngay câu trả lời mà anh đang tìm kiếm. Anh vừa mới tham dự buổi sêmina của chúng tôi, và anh lập tức nhận ra mình vừa trải qua một giải pháp siêu nhận thức. Anh thực hiện nó ngay sáng hôm sau và hóa ra đó đúng là việc phải làm.

Lúc trước, tôi đã khuyến khích bạn khởi đầu mỗi ngày bằng cách nói: "Tôi tin một điều gì đó tuyệt vời sẽ xảy đến với tôi hôm nay". Nếu bạn trải qua một ngày mà luôn tin rằng có điều gì đó tuyệt vời sẽ đến, thì bạn sẽ gặp những người và thông tin giúp biến mong ước thành sự thật. Bạn sẽ có những giải pháp siêu nhận thức cho các vấn đề theo những cách mới nhất.

Nguồn giải pháp siêu nhận thức thứ ba là các sự kiện không thể dự đoán trước. Nó thường là một sự kiện hoàn toàn bất ngờ có chứa giải pháp siêu nhận thức mà bạn đang tìm kiếm. Và một sự kiện bất ngờ có chứa câu trả lời có thể là sự thất bại.

Alexander Fleming đang tiến hành các thí nghiệm trên vi khuẩn trong phòng thí nghiệm tại Luân Đôn thì một số mốc rơi lên trên những chiếc đĩa cấy vi khuẩn, do đó các thí nghiệm bị hủy. Khi ông chuẩn bị ném chất trung gian đó đi và làm lại, ông nhận ra mốc đã giết chết vi khuẩn. Ông bắt đầu nghiên cứu mốc rất cẩn thận và kết quả là phát minh ra penicilin, giúp ông giành

được giải Noben y học và cứu sống hàng triệu người trong Thế chiến thứ II.

Norman Vincent Peale* cho rằng, bất cứ khi nào Chúa muốn gửi đến bạn một món quà, Người sẽ bọc nó trong một vấn đề. Vấn đề càng lớn thì món quà càng lớn. Những người hạnh phúc và thành đạt thường nhìn thấy, thậm chí trong hoàn cảnh ngặt nghèo nhất, một điều gì đó tích cực, một điều gì đó có thể học được hay một cách nào đó sinh lợi cho họ. Và thái độ này thường làm mang lại ra sự sáng suốt hay giải pháp siêu nhận thức cho vấn đề.

## ĐẶC ĐIỂM CỦA GIẢI PHÁP SIÊU NHẬN THỨC

Một giải pháp siêu nhận thức có ba đặc điểm. Đầu tiên, khi xuất hiện, nó hoàn toàn 100%, và giải quyết mọi khía cạnh của vấn đề. Nó luôn đồng thời có trong nguồn lực và khả năng của bạn. Nó luôn đơn giản và dễ thực hiện.

Thứ hai, nó là một ánh lóe lên của sự hiển nhiên. Nó dường như rất đơn giản và rất rõ ràng nên bạn thường thốt lên ngạc nhiên. Bạn băn khoăn tại sao trước đây bạn không nghĩ đến nó. Lẽ dĩ nhiên, lý do trước đây bạn không nghĩ đến nó là hoặc chưa sẵn sàng hoặc tính toán thời gian không đúng.

Cách thứ ba mà bạn có thể nói về một giải pháp siêu nhận thức là nó luôn xuất hiện cùng với sự xuất hiện bất ngờ của niềm vui sướng và sinh lực, một cảm giác phấn chấn khiến bạn muốn hành động ngay.

Khi một giải pháp siêu nhận thức đến, ngay sau một thời gian dài nỗ lực về vật chất và tinh thần, bạn sẽ có cảm giác kích động, vui sướng và hăng hái. Bạn sẽ bùng phát “sinh lực tự do”. Bạn sẽ muốn thực hiện giải pháp đó ngay. Bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc, tự tin và tin chắc nó sẽ hiệu quả.

Khi bạn đã xác định rõ ràng mục tiêu và kế hoạch chi tiết, với thái độ tinh thần tích cực và trông đợi sự thành công một cách tự tin và điềm tĩnh, bạn đã kích hoạt trí tuệ siêu nhận thức trong việc mang lại bất cứ thứ gì bạn từng mong muốn trong cuộc sống. Khi bạn khẳng định một cách tích cực, hình dung một cách rõ ràng và tin tưởng một cách tuyệt đối, bạn sẽ được dẫn dắt mà không thể cưỡng lại được để làm và nói điều đúng đắn vào đúng thời điểm trong mỗi tình huống. Bạn mở ra khả năng trọn vẹn của mình cho sức khỏe, hạnh phúc và thịnh vượng.

## LUYỆN TẬP HÀNH ĐỘNG

Hãy lập kế hoạch để có một giờ trống cho trạng thái cô lập, trong đó, bạn ngồi yên lặng hoàn toàn trọn vẹn 60 phút. Hãy rèn luyện bản thân làm việc

này càng sớm càng tốt. Trong khoảng thời gian yên lặng, hãy để mọi thứ bên ngoài đầu óc bạn. Hãy đặt vấn đề sang một bên trong chốc lát. Hãy để cho đầu óc bạn lang thang. Đừng cố nghĩ về một thứ gì cụ thể. Tạm thời hãy bước ra khỏi công việc và cuộc sống cá nhân. Hãy chuyển mọi thứ sang trí tuệ siêu nhận thức và phóng thích mọi bận tâm, lo lắng.

Ở một thời điểm nào đó trong khoảng một giờ đồng hồ này, đầu óc của bạn sẽ trở nên điềm tĩnh và rõ ràng. Bạn sẽ cảm thấy thư thái và hạnh phúc. Và bạn không cần cố gắng gì cả, câu trả lời bạn cần vào thời điểm đó sẽ đến với bạn.

Sau khi hết một giờ, bạn hãy đứng dậy và làm theo trực giác. Hãy làm những gì mà trí tuệ siêu nhận thức đã chỉ dẫn cho bạn. Đừng lo lắng vì một người nào khác có tán thành hay không. Câu trả lời là chính xác, và có thể bạn sẽ không bao giờ mắc sai lầm khác.

# CHƯƠNG 7: Quyết định sáng suốt

Mọi điều mà chúng ta đã đề cập đến trong cuốn sách này sẽ đưa đến thành công hay thất bại đều phụ thuộc vào khả năng bạn áp dụng nó vào cuộc sống. Quyết định sáng suốt là điều then chốt để đạt đến sự giải phóng cá nhân, hạnh phúc và thành đạt.

Điểm khởi đầu của sự giải phóng cá nhân là bạn phải hoàn toàn có trách nhiệm với chính mình. Bạn phải chấp nhận vị trí bạn đang có và con người hiện tại của bạn. Nếu muốn mọi thứ thay đổi, bạn phải là người thay đổi trước tiên. Suy nghĩ của bạn quyết định thái độ, tư cách đạo đức và hành vi, đồng thời những điều này lại quyết định phần lớn sự thành công hay thất bại của bạn trong cuộc sống. Bởi vì, bạn luôn có quyền tự do chọn lựa những gì chứa đựng trong trí tuệ nhận thức, nên bạn phải luôn hoàn toàn chịu trách nhiệm với hậu quả của những gì đã nghĩ ra.

Bạn có thể mơ những giấc mơ lớn, có thể học cách kiểm soát cả trí tuệ nhận thức và trí tuệ tiềm thức hay cải thiện quan niệm và thành tích của bản thân. Nhưng không có cố gắng nào trong số đó mang lại lợi ích lâu dài nếu bạn không nắm lấy trách nhiệm cá nhân.

Khi 21 tuổi, vì thi trượt trong kỳ thi tốt nghiệp trung học, tôi đã phải sống trong một căn hộ nhỏ hẹp và làm công nhân xây dựng giữa mùa đông lạnh giá. Tôi hầu như không có tiền. Tôi đã rời xa gia đình và không có ý định quay trở lại đó. Một đêm, ngồi một mình bên chiếc bàn bếp nhỏ bé, đột nhiên tôi có suy nghĩ rằng việc mình muốn trở thành như thế nào đều hoàn toàn phụ thuộc vào bản thân. Không ai làm hộ mình. Ai đó đã từng nói: “Bạn chỉ trưởng thành thật sự khi nhận ra sẽ không có ai đến cứu bạn”. Phát hiện này bỗng nhiên khiến tôi bừng tỉnh. Tôi đã thay đổi hoàn toàn.

Ngay từ nhỏ, bạn đã được giáo dục để tin rằng một ai đó hay một cái gì đó sẽ phải chịu trách nhiệm cho cuộc sống của bạn. Khi còn là một đứa trẻ, nếu bạn may mắn thì cha mẹ sẽ chăm lo cho bạn mọi việc. Họ chu cấp cho bạn thức ăn, quần áo, chỗ ở, các cơ hội giáo dục, sự giải trí, tiền bạc, chăm sóc y tế và bất cứ điều gì bạn cần. Bạn hoàn toàn được người khác chu cấp. Bạn là một người thụ động trong quá trình này.

Việc cha mẹ chu cấp trong những năm đầu đời là hoàn toàn tự nhiên và bình thường. Vấn đề bắt đầu khi mọi người bước vào tuổi trưởng thành mà vẫn trông đợi một cách vô thức rằng ở đâu đó, bằng cách nào đó và một ai khác

vẫn chịu trách nhiệm cho họ. Nhưng từ tuổi 18 trở đi, và đôi khi sớm hơn, bạn phải tự chèo lái cuộc sống. Bạn là kiến trúc sư thiết kế cho số phận của mình. Cho dù cha mẹ bạn có nuôi dạy bạn thành công để trở thành người hoàn toàn tự lập hay không, thì từ thời điểm đó trở đi, họ sẽ không có cơ hội để nhìn lại. Từ lúc đó, việc bạn là ai, bạn có gì đều tùy thuộc vào bạn.

Một trong những mẩu truyện ngắn của Tolstoy viết về một nhóm trẻ con. Người ta nói với chúng rằng, bí mật của hạnh phúc được giấu sau vườn nhà chúng. Chúng có thể tìm thấy và sở hữu nó vĩnh viễn nếu như biết kiềm chế để không làm một việc. Đó là, chúng không được nghĩ đến một con thỏ trắng trong lúc tìm kiếm điều bí mật. Mỗi lần bọn trẻ đi tìm kiếm bí mật, chúng đều cố không nghĩ về nó. Nhưng chúng càng cố thì chúng lại càng nghĩ về con thỏ trắng, và lẽ dĩ nhiên, chúng không bao giờ có thể tìm ra bí mật của hạnh phúc.

**SĂN THỎ**

Mỗi người đều có một "con thỏ trắng", và đôi khi, rất nhiều con thỏ trắng. Đó là những cái cớ bạn dùng để tránh đưa ra các mục tiêu rõ ràng và kiên định theo đuổi những điều mà bạn thật sự mong muốn. Vì chất lượng trong suy nghĩ quyết định chất lượng cuộc sống, nên bạn cần trở thành một người suy nghĩ lão luyện nếu bạn khao khát muốn thực hiện khả năng của mình. Một phần trong quá trình trở thành người suy nghĩ lão luyện là phải phân tích một cách khách quan những khối trí tuệ, hay những lý do mà bạn có thể sử dụng như cái cớ cho việc không tiến lên phía trước.

Một trong số những "con thỏ trắng" phổ biến nhất mà mọi người sử dụng để bào chữa cho các ý định hạn chế bản thân là: "Tôi còn quá trẻ", "Tôi đã quá già", "Tôi không có tiền bạc", "Tôi không được giáo dục đầy đủ", "Tôi có quá nhiều hóa đơn phải thanh toán", "Tôi chưa sẵn sàng", "Tôi không làm được việc đó vì sếp, bọn trẻ, cha mẹ tôi" hay các lý do khác.

Vậy "con thỏ trắng" của bạn là gì? Lý do bạn sử dụng để biện minh cho việc không tạo ra những thay đổi cần thiết nếu bạn muốn đạt mục đích và thực hiện được các giấc mơ là gì? Hãy đi "săn thỏ" trong chính cuộc sống của bạn. Hãy phân tích chúng cẩn thận để xem chúng có giá trị gì không. Nếu không, tống khứ chúng ra ngoài và đuổi chúng đi.

Dưới đây là một ví dụ đơn giản để kiểm tra những lý do của bạn. Hãy tự hỏi: "Liệu có người nào, ở đâu đó cũng gặp cùng vấn đề và khó khăn như của mình mà họ vẫn vượt qua được hay không?" Nếu câu trả lời là "có" thì lý do

bạn đưa ra không có giá trị. Đó không phải là lý do chính đáng để bào chữa cho thất bại. Điều mà một người có thể làm được thì người nào khác cũng có thể làm được. Căn bệnh "lý do lý trấu" chắc chắn sẽ gây tổn hại nghiêm trọng đến thành công. Nếu bạn có bệnh này thì hãy quyết tâm loại bỏ ngay trước khi nó hủy hoại tất cả những hy vọng thành công của bạn.

LỐI THOÁT

Chấp nhận hoàn toàn trách nhiệm, từ bỏ mọi lời bào chữa là một việc làm không dễ. Đó là một trong những việc khó khăn nhất mà bạn từng cố thực hiện. Đó cũng là lý do tại sao hầu hết mọi người đều không thể làm được điều này. Nó giống như nhảy dù lần đầu tiên: cảm giác vừa sợ hãi vừa thích thú. Khi thoát ra khỏi những lời bao biện, cũng như khi nhảy ra khỏi máy bay, bỗng nhiên bạn cảm thấy hoàn toàn đơn độc, yếu thế. Tuy vậy, trong chốc lát, bạn bắt đầu cảm thấy phấn khích dồn dập, tim đập nhanh hơn, cảm giác cực kỳ hạnh phúc và tự do.

Bạn sẽ không bao giờ giũ bỏ được trách nhiệm. Điều duy nhất mà bạn có thể từ bỏ đó là sự kiểm soát. Và với luật kiểm soát thì bạn chỉ có thể cảm thấy hài lòng với bản thân khi kiểm soát được cuộc sống của mình. Nếu bạn cố làm cho ai đó hay cái gì đó phải có trách nhiệm, thì kết quả là họ sẽ kiểm soát cảm xúc của bạn. Bạn vẫn hoàn toàn có trách nhiệm, nhưng với việc từ bỏ quyền kiểm soát, bạn sẽ đánh mất sự thanh thản trong tâm hồn.

Tự chịu trách nhiệm là phẩm chất cốt lõi để trở thành một người có khả năng thể hiện đầy đủ tiềm năng, hoàn toàn trưởng thành. Những người giỏi thường chấp nhận cả lời khen ngợi và lời khiển trách. Mọi người thường chỉ chấp nhận lời khen ngợi, nhưng lại đổ lỗi cho các vấn đề là do kém may mắn, do người khác hay hoàn cảnh khác ngoài tầm kiểm soát. Những người thành công có ý thức mạnh mẽ về trách nhiệm với bản thân, mở rộng ra đối với công việc và với tất cả các mối quan hệ. Sự thất bại luôn luôn cố lẩn tránh trách nhiệm giải trình.

Đôi khi tôi đặt câu hỏi cho những thính giả tham dự buổi sêmina của tôi: "Bao nhiêu người trong số quý vị tự làm chủ?" Thường thì có ít hơn 20% số thính giả giơ tay lên. Sau đó, tôi chỉ ra đây là một câu hỏi đánh bẫy. Tôi nói với họ, sai lầm lớn nhất mà một người có thể mắc phải là nghĩ rằng mình làm việc cho người khác chứ không phải tự làm chủ. Tất cả chúng ta đều tự làm chủ, cho dù người ký vào các tờ séc thanh toán cho chúng ta là ai. Bạn là chủ tịch tập đoàn các dịch vụ cá nhân của riêng bạn. Bạn là người đứng đầu.

Có một mối liên hệ trực tiếp giữa việc bạn chấp nhận mức độ trách nhiệm cao bao nhiêu để đạt được kết quả với việc bạn thăng tiến đến đâu trong một tổ chức. Có sự liên hệ trực tiếp giữa một mặt là thu nhập, địa vị, vị trí, mức độ uy tín và sự thừa nhận mà bạn có được và mặt khác là lượng trách nhiệm mà bạn sẵn sàng chấp nhận, không cần bất cứ lý do biện minh nào, để đạt được các mục đích và mục tiêu trong công ty của bạn.

Đây là một ví dụ: Nếu bạn là một người chủ và có hai nhân viên, một người coi công ty như công ty của mình, còn người kia lại coi đó chỉ là một công việc, một nơi để mỗi ngày đến làm từ chín giờ sáng đến năm giờ chiều, thì bạn sẽ muốn thăng chức cho ai? Bạn sẽ muốn đầu tư vào ai? Ai là người mà bạn sẽ cử đi đào tạo thêm? Ai là người mà bạn sẽ tạo cơ hội? Tôi nghĩ câu trả lời rất rõ ràng.

BỘC LỘ BẢN THÂN

Thái độ trách nhiệm cá nhân là sự bộc lộ quan trọng nhất về bản thân mà bạn có thể làm được và về kiểu người mà bạn muốn trở thành. Mọi người có thể được xếp ở một vị trí nào đó trên cán cân, từ mức chấp nhận trách nhiệm cao tới mức chấp nhận trách nhiệm thấp, hay vô trách nhiệm.

Một người đầy trách nhiệm có xu hướng tích cực, lạc quan, tự tin, độc lập và tự chủ. Một người ở vị trí thấp nhất trên cán cân, với thái độ vô trách nhiệm, luôn tiêu cực, bi quan và yếm thế, đồng thời không có mục đích, sợ hãi, thiếu tự tin và dễ bị kích thích thần kinh hay tâm thần không ổn định.

Chuyên gia tâm thần học Thomas Szasz nói rằng: “Không có cái gì gọi là bệnh tinh thần cả; chỉ đơn thuần là các mức độ vô trách nhiệm khác nhau”.

Những người tự chịu trách nhiệm thường tích cực và khỏe mạnh về mặt tinh thần. Những người vô trách nhiệm lại có xu hướng tiêu cực và yếm thế. Sự quan sát này mang đến cho chúng ta một trong những khám phá quan trọng nhất cho lịch sử tâm lý con người và sự bộc lộ cá nhân.

Có sự liên hệ trực tiếp giữa việc bạn chấp nhận bao nhiêu phần trách nhiệm trong lĩnh vực nào đó của cuộc sống và việc bạn kiểm soát được bao nhiêu phần trong lĩnh vực đó. Ngược lại, có mối liên hệ trực tiếp giữa việc bạn kiểm soát được bao nhiêu phần trong một lĩnh vực nhất định với việc bạn có bao nhiêu tự do trong lĩnh vực đó. Trách nhiệm, sự kiểm soát và cảm giác tự do, hay tự trị, đều liên quan chặt chẽ với nhau. Ta có phương trình:

TRÁCH NHIỆM = SỰ KIỂM SOÁT = SỰ TỰ DO

Cũng có mối liên hệ trực tiếp giữa một mặt là trách nhiệm, sự kiểm soát và sự tự do và mặt khác là số lượng cảm xúc tích cực bạn có được. Nói cách khác, có sự liên hệ trực tiếp giữa mức độ trách nhiệm mà bạn chấp nhận với việc bạn thấy hạnh phúc và tích cực như thế nào. Việc tự chịu trách nhiệm và sức khỏe tinh thần có liên quan chặt chẽ với nhau. Chúng luôn ở thế cân bằng. Đây là phương trình ở dạng rút gọn:

TRÁCH NHIỆM = CÁC CẢM XÚC TÍCH CỰC

Còn những người có thái độ vô trách nhiệm, cảm thấy mình ít có quyền kiểm soát, hay hoàn toàn mất quyền kiểm soát. Họ cảm thấy mình có ít hoặc không có khả năng tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống. Những người vô trách nhiệm cảm thấy mình bị kiểm soát bởi các thế lực bên ngoài và người khác.

Cảm giác không được kiểm soát khiến họ thiếu tự do, bị mắc kẹt. Một thái độ vô trách nhiệm, cảm thấy mất quyền kiểm soát và bị mắc kẹt gây ra các cảm xúc tiêu cực như sự buồn khổ, giận dữ và thất vọng. Vậy thì, dưới đây sẽ là phương trình ngược lại với phương trình trên:

VÔ TRÁCH NHIỆM = THIẾU QUYỀN KIỂM SOÁT = THIẾU TỰ DO

Phương trình dưới dạng rút gọn:

VÔ TRÁCH NHIỆM = CÁC CẢM XÚC TIÊU CỰC

CÁC CẢM XÚC “KẺ TRỘM”

Các cảm xúc tiêu cực là các cảm xúc “kẻ trộm” của cuộc sống. Chúng là nguyên nhân chính dẫn đến sự kém cỏi và thất bại. Chúng làm cho người ta ốm đau cả về mặt thể chất lẫn tinh thần, hủy hoại các mối quan hệ và phá hủy sự nghiệp. Chúng phủ bóng lên mọi việc người đó cố gắng làm. Các cảm xúc tiêu cực tước đi bất cứ niềm vui nào của một người khi đạt được một điều gì đó. Chúng hoàn toàn có hại và là kẻ thù lớn nhất của hạnh phúc loài người.

Việc loại bỏ các cảm xúc tiêu cực là công việc số một phải làm nếu ai đó mong muốn đạt được thành công. Sự thanh thản trong tâm hồn là lợi ích lớn nhất của con người, và nó chỉ tồn tại nếu không có các cảm xúc tiêu cực. Bạn không thể đồng thời vừa ở trạng thái tiêu cực vừa ở tình trạng yên bình. Cái nọ sẽ loại bỏ cái kia.

Vài năm trước đây, khi bắt đầu nghiên cứu về chủ đề này, tôi rất kinh ngạc khi khám phá ra hầu hết các vấn đề mà chúng ta gặp phải trong cuộc sống đều bắt nguồn từ các cảm xúc tiêu cực ở dạng này hay dạng khác. Tôi thấy rõ ràng, nếu bạn có thể loại bỏ các cảm xúc tiêu cực thì cuộc sống của bạn sẽ trở nên tuyệt vời. Tất cả các luật lệ về tinh thần được mô tả trước đây đều bắt đầu bằng những việc có lợi cho bạn. Trong một khoảng thời gian ngắn, bạn có thể đạt được nhiều hơn so với một người bình thường có thể làm trong hàng năm trời.

Mặt khác, việc không loại bỏ được các cảm xúc tiêu cực sẽ hủy hoại tất cả nỗ lực và lấy đi niềm vui thích từ những việc bạn có thể đạt được. Những cảm xúc tiêu cực có thể khiến các luật tinh thần chống lại bạn. Loại bỏ các cảm xúc tiêu cực là điều kiện quan trọng để có được sức khỏe dồi dào, hạnh phúc, tự do và thịnh vượng lâu dài.

Cho đến lúc đó, tôi vẫn luôn nghĩ các cảm xúc tiêu cực là phần tự nhiên và bình thường trong con người. Tôi nghĩ rằng, bạn không chỉ có cảm xúc tích cực mà còn có cảm xúc tiêu cực. Chúng là một phần của con người, được chấp nhận như điều không thể tránh khỏi, cũng giống như mưa hay ánh mặt trời.

Sau đó, tôi biết được con người sinh ra không có những cảm xúc tiêu cực. Đã bao giờ bạn thấy một em bé có cảm xúc tiêu cực chưa? Mọi cảm xúc tiêu cực mà chúng ta cảm nhận được khi trưởng thành, đều phải qua quá trình học hỏi, bắt đầu từ thời thơ ấu, trải qua một quá trình bắt chước, rèn luyện, mô phỏng và củng cố. Và khi học được các cảm xúc tiêu cực thì cũng như đa số mọi thứ, chúng ta có thể không học chúng và có thể loại bỏ chúng.

Nhiều người đã gặp nhiều khó khăn với vấn đề này. Họ bi quan quá lâu đến nỗi cảm thấy khó có thể chấp nhận việc các cảm xúc tiêu cực là hoàn toàn không cần thiết. Họ chống lại ý kiến cho rằng có thể loại bỏ chúng. Lẽ dĩ nhiên, luật niềm tin phát biểu rằng nếu bạn tin vào bất cứ điều gì, với cảm xúc, thì điều đó sẽ trở thành hiện thực. Nếu bạn hoàn toàn tin các cảm xúc tiêu cực là một phần cần thiết trong cuộc sống, thì chắc chắn chúng sẽ như vậy, và luôn như thế. Tuy nhiên, rất dễ để chứng minh rằng các cảm xúc tiêu cực không phục vụ cho một mục đích hữu ích nào cả. Nhận thức được điều này là bước đầu tiên để loại bỏ chúng.

## CÁC CẢM XÚC TIÊU CỰC PHỔ BIẾN

Các cảm xúc tiêu cực phổ biến và dễ nhận thấy nhất là sự nghi ngờ, nỗi sợ

hãi, tội lỗi, sự oán giận, sự đố kỵ, lòng ghen tỵ.

Người ta đã xác định được hơn 50 cảm xúc tiêu cực. Sự giận dữ có lẽ là cảm xúc tồi tệ nhất, nó là cảm xúc mạnh mẽ nhất và có sức phá hủy ghê gớm nhất. Khi được sinh ra, sự giận dữ luôn bộc lộ cả ở bên trong lẫn bên ngoài.

Nếu nó được bộc lộ ở bên trong, như khi bạn kìm nén hay kiềm chế các cảm giác giận dữ, bạn tự khiến mình mệt mỏi. Nếu bạn bộc lộ sự giận dữ ra ngoài, bạn làm tổn hại tới các mối quan hệ khác. Bạn khiến họ không vui, và trong các trường hợp cực đoan, còn có thể khiến họ bị mệt mỏi về thể xác.

Bạn cảm thấy thế nào khi giận dữ? Bạn suy nghĩ và lập luận như thế nào? Bạn cư xử với người khác như thế nào? Khi giận dữ, phải chăng bạn cảm thấy như thể có một đám mây đen tối bao phủ trí óc? Bạn có thấy mình không thể tập trung hay suy nghĩ mạch lạc không? Phải chăng trí óc của bạn trở nên hoàn toàn bị ám ảnh bởi đối tượng tạo ra sự giận dữ? Phải chăng bạn giận chính bản thân mình khi tái hiện lại những gì xảy ra, bạn đã sai như thế nào, và muốn làm gì để cân bằng lại?

Cơn giận càng tiếp diễn lâu thì càng chi phối tất cả, giống như một ngọn lửa cháy ngoài tầm kiểm soát. Nó có thể cướp đi giấc ngủ, bạn bè và công việc của bạn. Nó có thể khiến bạn cư xử và hành động một cách vô lý.

Có công việc nào thành công xuất phát từ sự giận dữ hay bất kỳ xúc cảm tiêu cực nào khác không? Câu trả lời rõ ràng là không. Các cảm xúc tiêu cực, bắt rễ từ sự vô trách nhiệm, thì không phục vụ cho một mục đích tốt đẹp nào cả. Vậy tại sao mọi người vẫn có quá nhiều cảm xúc tiêu cực? Trước hết, hãy trả lời câu hỏi đó bằng việc tìm hiểu các nguyên nhân chính gây ra cảm xúc tiêu cực.

## ĐIỀU GÌ GÂY RA CÁC CẢM XÚC TIÊU CỰC

Có bốn nguyên nhân chính gây ra các cảm xúc tiêu cực. Nguyên nhân đầu tiên là sự biện minh. Sự biện minh xuất hiện khi bạn cố gắng thanh minh và giải thích lý do tại sao mình lại có cảm xúc tiêu cực này, tại sao mình được quyền giận dữ hay buồn chán. Sự biện minh và việc tự cho mình là đúng nuôi sống nhau, và chúng là các khía cạnh của cùng một quá trình lập luận.

Bất cứ khi nào bạn thấy bị lợi dụng vì một lý do nào đó, phản ứng đầu tiên của bạn là nổi cáu. Phản ứng tiếp theo là viện dẫn ra tất cả các lý do để biện minh rằng sự giận dữ là một phản ứng chính đáng. Bạn có thể nói: “Tôi hoàn toàn có quyền được giận dữ”. Bạn tìm kiếm những người sẽ đồng tình với

lập luận và các cảm giác của mình. Bạn trình bày chi tiết sự việc để họ có thể thấy rõ ràng bạn không sai trong tình huống này. Thực tế là, nếu không thể biện minh cho bản thân và cho sự giận dữ thì bạn không thể tiếp tục giận dữ được.

Bạn có thể bắt đầu quá trình loại bỏ các cảm xúc tiêu cực chỉ đơn giản bằng cách không biện minh. Cự tuyệt với việc cho phép bản thân tạo ra đủ loại lý do biện minh cho mình. Khước từ chuyển sự phán xét sang người khác. Bạn sẽ thấy tất cả sự phán xét về người khác cuối cùng cũng đều dẫn tới một hình thức chỉ trích nào đó, và các cảm xúc tiêu cực như không khoan dung và giận dữ luôn đi cùng với sự chỉ trích đó. Nhưng khi bạn ngăn cản được sự phán xét, nghĩa là một hành động kiểm soát tinh thần, thì cũng đủ để ngăn cản sự xuất hiện cảm xúc tiêu cực.

Khi ai đó làm hay nói một điều gì đó khiến bạn phải phản ứng, hãy vô hiệu hóa xu hướng nổi cáu bằng cách xin lỗi người kia vì một lý do nào đó.

Bạn đã bao giờ đang lái xe trên đường thì bị một xe khác cắt ngang trước mặt chưa? Bạn có để ý thấy mình lập tức trở nên giận dữ? Thậm chí, bạn không nhìn thấy người lái xe này lúc trước đó, và người lái xe đó cũng không nhìn thấy bạn, bạn phản ứng như thể là người lái xe đó đã có âm mưu và vạch kế hoạch cẩn thận, và sau đó chờ đợi để phục kích khi mình lái xe qua. Nhưng, trong chốc lát, nếu bạn không tự nhủ là người lái xe đó đáng giận như thế nào và cười trừ, thì cơn giận sẽ nhanh chóng tiêu tan và biến mất.

Nguyên nhân thứ hai gây ra các cảm xúc tiêu cực là sự nhận định, hay việc nhận định mang tính cá nhân về mọi việc. Bạn chỉ có thể trở nên giận dữ về một điều gì đó tới mức có thể tự nhận ra và thấy rằng nó đang ảnh hưởng hay gây hại cho bạn theo một cách nào đó.

Khi ngừng việc nhận định mang tính cá nhân về mọi việc, bạn đã tự kiểm soát các cảm xúc của mình. Để làm được điều này, bạn nên luyện tập sự suy xét độc lập, bước ra khỏi tình huống đó và nhìn nhận nó một cách khách quan. Hãy cố nhìn nhận nó từ quan điểm của người khác. Khả năng "không nhận định" những gì diễn ra tạo ra sự bình thản và rõ ràng và khiến bạn giải quyết vấn đề hiệu quả hơn, cho dù vấn đề đó là gì.

Nguyên nhân thứ ba của các cảm xúc tiêu cực là sự thiếu suy xét. Bạn trở nên giận dữ khi thấy mọi người không cho mình cái có quyền được hưởng, mọi người không tôn trọng bạn theo cái cách bạn đáng được hưởng. Nếu

trong một tình huống có tính chất xã hội là có ai đó thô lỗ, coi thường bạn hay không công nhận bạn một cách đúng đắn, điều đó có liên quan đến lòng tự trọng và bạn cảm thấy bị tổn thương, giận dữ, thủ thế. Đó là lý do tại sao một nhà thông thái từng nói: "Bạn không nên quá lo lắng về những gì mọi người nghĩ về mình, vì nếu bạn biết họ rất ít khi nghĩ về mình, có thể bạn sẽ cảm thấy bị xúc phạm".

Bạn phải loại bỏ các cảm xúc tiêu cực. Bạn phải rút năng lượng của chúng bằng cách không biện minh cho chúng, không đồng nhất với chúng và không để hành xử của người khác khiến bạn bực mình. Nhưng cách nhanh nhất để loại bỏ các cảm xúc tiêu cực, ngay tức khắc, là đi thẳng tới gốc rễ và cắt bỏ nó đi.

Sự đổ lỗi là nguyên nhân thứ tư và cũng là nguyên nhân cuối cùng gây ra các cảm xúc tiêu cực, nó nằm tại gốc rễ của đa số các cảm xúc tiêu cực đó. Có lẽ 99% các cảm xúc tiêu cực phụ thuộc vào sự tồn tại của chúng trên khả năng bạn đổ lỗi cho một người nào đó hay một điều gì đó khiến bạn không vui. Ngay lúc bạn ngừng đổ lỗi, các cảm xúc tiêu cực sẽ chấm dứt, nó giống như rút phích cắm của các bóng đèn trên cây thông Nô-en khiến tất cả đèn lập tức tắt ngấm.

## LUẬT THAY THẾ LẠI ĐƯỢC XÉT ĐẾN

Sự thay đổi đột ngột đơn giản bạn có thể tạo ra để bỏ qua các cảm xúc tiêu cực được giải thích bằng luật thay thế. Luật này phát biểu rằng, trí não nhận thức chỉ có thể nắm giữ một suy nghĩ một lúc, hoặc là tích cực hoặc là tiêu cực, và bạn có thể lựa chọn nó một cách có chủ định. Bạn có thể thay thế một suy nghĩ tích cực, mang tính xây dựng cho một suy nghĩ tiêu cực mang tính phá hoại. Nếu làm được như vậy là bạn đã có thể đẩy suy nghĩ tiêu cực ra khỏi trí não.

Dù bạn cảm thấy tiêu cực hay giận dữ vì bất cứ lý do gì, thì ngay lập tức, bạn có thể hủy bỏ suy nghĩ gây ra cảm xúc tiêu cực đó bằng cách nói kiên quyết: "Tôi có trách nhiệm".

Đây là lời khẳng định mạnh mẽ nhất để kiểm soát tinh thần. Những từ ngữ này đưa bạn ngồi trở lại trên chiếc ghế người điều khiển cảm xúc. Những từ "Tôi có trách nhiệm" ngay lập tức chuyển tâm trí của bạn từ tiêu cực sang tích cực. Chúng cho phép bạn khẳng định quyền kiểm soát hoàn toàn các cảm xúc. Chúng khiến bạn cảm thấy bình tĩnh và thư giãn để nhìn nhận tình huống rõ ràng hơn nhiều.

Cho đến thời điểm này, nếu bạn vẫn giữ các cảm xúc tiêu cực thì bạn sẽ không thể phát triển hơn những gì đã có. Bạn không thể phát triển và tiến hóa lên các mức độ am hiểu và có hiệu quả cao hơn. Các cảm xúc tiêu cực giống như các lực hấp dẫn tinh thần đang níu giữ bạn trong thực tại. Bạn phải để chúng lại phía sau.

## BẮT BUỘC, CHỨ KHÔNG PHẢI TÙY CHỌN

Sự chấp nhận trách nhiệm này, và đi cùng với nó là việc loại bỏ các cảm xúc tiêu cực, không phải là sự tùy chọn. Nó là sự bắt buộc. Sự phát triển của thái độ tinh thần tích cực đối với bản thân và cuộc sống, được mô tả bằng việc loại bỏ các cảm xúc tiêu cực, là cần thiết nếu bạn muốn phát triển năng lực tinh thần cao hơn. Các cảm xúc tích cực, mang tính xây dựng là nền tảng của hạnh phúc, thành đạt và cuộc sống bền lâu.

Để bắt đầu quá trình dọn dẹp trí não, bạn hãy ngừng lại trong giây lát và nghĩ về toàn bộ cuộc đời, quá khứ và hiện tại. Hãy phân tích mỗi ký ức hay tình huống khiến bạn cảm thấy tiêu cực theo bất kỳ cách nào, như thể bạn đưa nó ra ánh sáng. Sau đó hãy trung hòa bất kỳ tính chất tiêu cực nào có liên tưởng với nó bằng cách lặp đi lặp lại một câu rất đơn giản: “Tôi có trách nhiệm”.

Người ta thường hỏi: “Phải chăng, việc chấp nhận trách nhiệm cũng giống như chấp nhận sự buộc tội?” Câu trả lời là trách nhiệm luôn nhìn về phía trước, luôn hướng tới tương lai, còn sự buộc tội luôn nhìn về phía sau, về quá khứ, về một ai đó có lỗi.

Trách nhiệm nói “lần sau” hoặc “trong tương lai” hay “từ nay tôi phải làm gì?” Sự buộc tội lại nói “chính anh ta đã làm”, “cô ta đã làm” hay “giá như”. Trách nhiệm cho bạn cảm giác kiểm soát, tự lực. Sự buộc tội mang lại cho bạn cảm giác giận dữ, nản chí và ý muốn trả thù.

Một ai đó đâm vào ô tô của bạn lúc đèn đỏ. Theo luật thì bạn không có lỗi. Nhưng bạn phải có trách nhiệm với cách phản ứng trong tình huống đó. Bạn phải có trách nhiệm với đạo đức và hành vi của mình. Bạn có thể phản ứng lại bằng cách trở nên giận dữ, buồn phiền và dễ xúc động, hay cũng có thể phản ứng lại bằng cách trở nên chín chắn, bình tĩnh và có thể kiểm soát. Sự lựa chọn tùy thuộc ở bạn. Và việc bạn cảm thấy như thế nào sẽ được quyết định bởi cách bạn phản ứng lại, không phải cho phù hợp với tình huống. Có trách nhiệm hay vô trách nhiệm, quyết định là ở bạn.

## NHẢ PHANH

Khi suy nghĩ về trách nhiệm theo những điều kiện này, bạn quyết định từ lúc này trở đi, bạn sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với cuộc sống. Tuy vậy, hầu hết mọi người vẫn mang theo đâu đó ít nhất một trải nghiệm tiêu cực. Mỗi người có một cảm xúc tiêu cực ưa thích và sẽ không từ bỏ bằng cách chấp nhận chịu trách nhiệm đối với các cảm xúc, hay cho những gì đã xảy ra.

Bạn nói: "Nếu tôi biết được những gì người đó đã làm với tôi thì tôi sẽ không chấp nhận trách nhiệm". Nhưng đây mới là điểm mấu chốt. Sự tiếp tục tồn tại của một cảm xúc tiêu cực trong trí não nhận thức và tiềm thức cũng đủ để phá hủy mọi cơ hội hạnh phúc của bạn. Chỉ một cảm xúc tiêu cực như đổ lỗi hay giận dữ cũng có thể ảnh hưởng tới sự thanh thản trong tâm hồn bạn.

Để minh họa cho điểm then chốt này, hãy tưởng tượng bạn vừa mới mua một chiếc Mercedes 600 SEL mới tinh từ cửa hàng, chiếc xe được thiết kế rất đẹp và máy móc thì hoàn hảo đến từng chi tiết. Chỉ có duy nhất một vấn đề với chiếc xe. Một lỗi trong quá trình lắp ráp hệ thống phanh và một chiếc phanh trước bị khóa cứng. Bánh xe không quay được. Bây giờ, giả dụ bạn quyết định mang chiếc xe đẹp đẽ đó ra chạy một vòng. Bạn vào trong xe, khởi động máy, vào số và nhấn ga. Nếu mọi thứ trên xe đều hoàn hảo chỉ trừ việc cái khóa bánh trước bị khóa cứng, thì điều gì sẽ xảy ra khi bạn nhấn ga?

Câu trả lời là chiếc xe sẽ chạy vòng vòng. Cho dù bạn có cố nhấn ga hay cố quay vô lăng thế nào đi nữa, bạn vẫn chỉ đi theo một vòng tròn mà thôi.

Thế giới mà bạn đang sống có nhiều người giống như chiếc xe mới đó. Bạn cũng có thể là một trong số đó. Họ có thể thông minh, ưa nhìn, được giáo dục tốt và có thể có mọi thứ, nhưng cuộc sống của họ chỉ quay vòng tròn, lúc nào cũng vậy. Điều này là do họ đang giữ chặt lấy ít nhất một trải nghiệm chủ yếu từ quá khứ, vì thế họ từ chối chấp nhận trách nhiệm. Họ vẫn đổ lỗi cho một ai hay một điều gì khác vì sự tổn thương mà mình phải chịu.

Tôi đã từng nói chuyện với những người ở độ tuổi 50, cả nam lẫn nữ, họ vẫn còn giận dữ và phẫn uất với một chuyện gì đó đã từng xảy ra từ thời thơ ấu. Sự cay đắng không được giải quyết này ảnh hưởng đến các mối quan hệ của họ với chồng/vợ, con cái, đồng nghiệp và bạn bè. Biểu hiện của nó là sự đau ốm, căng thẳng về mặt thần kinh, và trong các trường hợp thái quá, nó thậm chí còn dẫn đến việc chết sớm.

Liệu pháp tâm lý giúp mọi người giải quyết cảm giác giận dữ, tội lỗi và oán giận. Bệnh nhân được chữa khỏi bệnh là khi nhận biết được điều gì đang giữ

họ lại, thành thật đối mặt với nó và để cho nó trôi qua. Bạn hãy nhận định các cảm giác tiêu cực đang nhằm vào một ai đó, chấp nhận trách nhiệm với tình huống và để nó trôi qua. Bạn sẽ phát hiện ra mình được chữa trị ngay khi làm được điều đó.

CHUYỂN TIẾP

Bạn trở thành con người như chủ định. Một khi bạn bắt đầu chấp nhận trách nhiệm với mỗi phần của cuộc sống, hãy khuyến khích bạn bè và đồng nghiệp cũng làm như vậy. Khi mọi người kể cho bạn về các vấn đề và sự thất vọng, hãy thông cảm và sau đó nhắc họ rằng: "Bạn có trách nhiệm".

Ngày trước, Barbara, vợ tôi, đã muốn trở thành một cố vấn tâm lý và một nhà tâm lý học hay một người chữa bệnh bằng tâm lý liệu pháp. Cô ấy muốn giúp đỡ mọi người giải quyết vấn đề. Cô ấy rèn luyện bằng cách ngồi hàng giờ lắng nghe bạn bè và khuyên nhủ họ theo cách tốt nhất. Cô ấy hướng dẫn họ theo cách tốt nhất và đưa ra cách giải quyết những khó khăn của họ.

Khi nào tôi có dính dáng đến "các bài học khuyên nhủ" này, đặc biệt với bạn bè và đồng nghiệp, tôi đã cố tránh phân tích tỉ mỉ vấn đề và chỉ đơn giản rút ra cốt lõi của vấn đề bằng cách nói: "Bạn có trách nhiệm, bạn sẽ làm gì với nó?"

Barbara cảm thấy việc này quá giản đơn. Cô ấy nói tôi không hiểu hết sự phức tạp của các vấn đề khác nhau mà những người này đang gặp phải. Sau đó cô ấy rất ngạc nhiên khi thấy rằng họ hành động ngay sau đó, và khẳng định họ có trách nhiệm và làm việc gì để giải quyết vấn đề đều tùy thuộc ở họ.

Bây giờ Barbara và tôi có một câu nói đùa thường trực. Khi Barbara ăn trưa cùng một người bạn đang gặp vấn đề hay một khó khăn cá nhân, tôi sẽ hỏi cô ấy khuyên người đó làm gì. Cô ấy đáp lại: "Em phải cho cô ấy 'lời khuyên' ".

Nó đơn giản, hiệu quả, và cũng dễ dàng hơn nhiều với những người liên quan. Lời khuyên là: "Bạn có trách nhiệm, bạn sẽ làm gì với nó?"

Trở thành bác sỹ trị liệu bằng cách liên tục nhắc nhở mình: "Mình có trách nhiệm". Sau đó, đưa ra lời khuyên cho những người gặp vấn đề. Hãy chỉ nói rằng: "Bạn có trách nhiệm, bạn sẽ làm gì với nó?" Hãy để tự họ giải quyết phần cuộc sống còn lại, còn bạn sống cuộc sống của mình.

## LUYỆN TẬP HÀNH ĐỘNG

Hãy lấy một tập giấy và vẽ một đường từ trên xuống ở chính giữa. Ở bên trái, lập danh sách những người hay hoàn cảnh mà bạn vẫn có cảm giác tiêu cực. Hãy đánh số thứ tự.

Ở phía bên phải tờ giấy, hãy viết một loạt các câu nói bắt đầu bằng: "Tôi có trách nhiệm với việc này bởi vì…" và hãy hoàn thành chúng. Hãy làm như vậy với mỗi mục và cố gắng hết sức. Hãy thẳng thắn và trung thực. Hãy viết ra mọi lý do tại sao bạn phải có trách nhiệm với những gì đã xảy ra. Hãy làm tương tự như vậy với mỗi tình huống tiêu cực trong quá khứ và hiện tại.

Khi hoàn thành bài luyện tập này, bạn sẽ rất kinh ngạc khi cảm thấy tích cực và có khả năng kiểm soát. Bạn sẽ tự do thoát khỏi những gánh nặng về tinh thần đã mang từ lâu.

## LOẠI BỎ CẢM XÚC TIÊU CỰC

Bí quyết vàng để có được sự thanh thản và thành công, đặc biệt trong các mối quan hệ của bạn với người khác, được chứa đựng bên trong con người và phản ứng của bạn với thế giới xung quanh. Có một nguyên tắc không thể thiếu cho sự phát triển nhận thức cao hơn và sử dụng tất cả các khả năng tinh thần. Nó sẽ khiến bạn loại bỏ tất cả các loại cảm xúc tiêu cực và đảm đương trách nhiệm cho mọi việc. Nguyên tắc này sẽ giải phóng bạn khỏi gánh nặng từ vô số vấn đề trong quá khứ, trở lại thuở ấu thơ. Nó sẽ phát triển trong bạn một tính cách tốt đẹp, cao quý và biến bạn trở thành người được mọi người quý mến. Hàng nghìn sinh viên của chúng tôi nói rằng việc luyện tập nguyên tắc này đã cách mạng hóa cuộc sống của họ và bạn sẽ được học nó trong chương này.

Mọi thứ mà bạn có lúc này là kết quả của cách thức suy nghĩ quen thuộc. Như trong luật phù hợp đã nói, thế giới bên ngoài là một sự biểu thị vật chất cho thế giới bên trong. Mọi thứ bạn nhìn thấy xung quanh mình − sức khỏe, các mối quan hệ, công việc, gia đình và thành tích – là sự biểu hiện của các sản phẩm từ trí não bạn.

Hành vi, thái độ, các giá trị và thói quen suy nghĩ đều là những kiến thức phải trải qua quá trình học tập mới có được. Khi mới bước vào thế giới, bạn chưa có những thứ này. Bạn học được chúng nhờ quá trình tiếp nhận đầu vào và lặp lại, qua nhiều năm. Và bởi vì chúng là những thứ học được, nên chúng ta có thể không học chúng. Bạn có thể không học thói quen suy nghĩ đang có nhưng không phù hợp với con người hay mục tiêu bạn mong muốn.

Một cảm giác lạc quan là điều kiện tiên quyết cho sự thành công và hạnh phúc. Và đa số chúng ta đều bị quấy rầy bởi các loại cảm xúc bi quan, đặc biệt là sự tức giận, sợ hãi, ngờ vực, đố kỵ, oán giận, cáu kỉnh, thiếu kiên nhẫn, không khoan dung và lòng ghen tị. Cho dù chúng ta có ý định tốt thì những cảm xúc tiêu cực này có xu hướng xuất hiện bất ngờ, thường là tại những thời điểm có thể là tồi tệ nhất, và khiến chúng ta hành động theo cách mà sau này thấy hối hận.

Các cảm xúc tiêu cực là các cảm giác và phản ứng được học giống như những thói quen. Chúng cũng có thể bị gạt bỏ nếu bạn có chìa khóa để mở ổ khóa giữ chúng tại đó. Tuy vậy, để loại bỏ chúng thì trước tiên bạn phải hiểu các nhân tố tâm lý tạo ra cơ sở nuôi dưỡng cho các cảm xúc tiêu cực.

CƠ SỞ NUÔI DƯỠNG

Cũng như việc bạn sinh ra mà không có khái niệm về bản thân, bạn được sinh ra mà không có các cảm xúc tiêu cực. Bạn học được các cảm xúc tiêu cực khi lớn lên. Bạn thường học các cảm xúc tiêu cực phổ biến nhất trong gia đình. Bạn bắt chước các cảm xúc tiêu cực và phản ứng của cha, mẹ hay cả hai. Bạn bắt chước nó từ những người xung quanh. Nếu ai đó chỉ ra cách hành động của bạn không đúng, bạn sẽ gạt bỏ ngay ý kiến đó bằng cách nói: “Đó là cách của tôi”.

Thường thì bạn có những ý kiến tiêu cực nhất định lâu đến nỗi không nhận thức được về chúng hay nguồn gốc phát sinh ra chúng. Nhưng một điều có thể dám chắc là: Chúng không xuất hiện ngay khi bạn mới sinh ra. Chúng không cố định. Bạn có thể thoát khỏi chúng nếu muốn.

NGUỒN GỐC CỦA TÍNH CHẤT TIÊU CỰC

Bạn phát triển một thiên hướng cho các cảm xúc tiêu cực như là kết quả của hai sự trải nghiệm đã diễn ra với bạn trước đó. Sự trải nghiệm đầu tiên là sự chỉ trích tiêu cực. Nó đã gây ra nhiều thiệt hại và hủy hoại nhiều người hơn tất cả các cuộc chiến trong lịch sử. Sự khác biệt là, chiến tranh giết chết con người bằng xương bằng thịt, trong khi đó, sự chỉ trích tiêu cực lại hủy hoại con người từ bên trong.

Trẻ em khi lên sáu tuổi thường cởi mở và dễ bị tổn thương với ảnh hưởng từ những người gần gũi. Chúng không có khả năng phân biệt giữa sự đánh giá và sự chỉ trích chính xác hay sai lệch. Trí não của trẻ giống như lớp đất sét ẩm mà cha mẹ và anh chị em có thể để lại dấu vết trên đó. Cảm xúc càng sâu

sắc bao nhiêu thì những dấu vết đó càng sâu bấy nhiêu.

Khi lớn lên và phát triển khả năng suy xét, nhận thức đúng đắn, bạn có thể "cân nhắc nguồn gốc phát sinh" của yếu tố đầu vào tiêu cực. Nếu một ai đó chỉ trích hay bất đồng với bạn, bạn có thể lùi lại và xét đoán xem liệu sự đánh giá đó có đúng đắn hay không. Bạn có thể chọn cách chấp nhận những gì hữu ích và từ chối những gì còn lại.

Tuy nhiên, khi còn là một đứa trẻ, bạn lại không có khả năng như vậy. Bởi vì bạn vẫn trong quá trình học hỏi, bạn giống như một miếng bọt biển nhỏ. Bạn hấp thụ đánh giá của những người quan trọng xung quanh mình như thể điều họ nói hoàn toàn là sự thật, như thể họ biết được tính cách và năng lực thật sự của bạn. Bạn càng coi trọng tình yêu và tôn trọng họ thì bạn càng có khả năng chấp nhận những gì họ nói như một sự đánh giá đúng đắn về tính cách và giá trị của bạn. Và khi đã chấp nhận điều gì đó đúng về bản thân, bạn bắt đầu nhìn nhận bản thân bằng ánh sáng của đức tin đó.

Nếu người ta bảo bạn: "Bạn là một cậu bé xấu xí", "Bạn không đáng tin cậy" hoặc "Bạn là kẻ nói dối" (tất cả trẻ em đều nói dối; đó là một phần trong quá trình chúng học tập cách tương tác với người khác), bạn bắt đầu tin sự chỉ trích này là thực tế không thể giũ sạch về nhân cách của bạn. Nếu bạn chấp nhận chúng một cách có ý thức thì sau đó, trí não tiềm thức sẽ chấp nhận chúng để làm những chỉ dẫn cho hành vi tương lai.

Khi tôi lớn lên, cha mẹ nói tôi sẽ không làm được gì nhiều, rằng tôi là một sự thất vọng lớn của cha mẹ. Tuy không có chủ định, họ phán xét tôi bằng những tiêu chuẩn cao không thể đạt tới. Họ không hiểu rằng trẻ nhỏ là những cơ thể học tập nhỏ bé liên tục mắc sai lầm.

Khi có con, tôi quyết tâm không cư xử với chúng như người ta đã cư xử với tôi. Thay vào đó, hàng ngày tôi nói với chúng là tôi yêu chúng và chúng là những đứa trẻ tốt nhất trên thế giới. Khi chúng tôi lái xe cùng nhau, tôi coi như bọn trẻ không ngồi ở ghế sau, tôi nói với Barbara rằng chúng tôi thật may mắn khi có những đứa trẻ tuyệt vời như vậy. Tôi thì thầm với từng đứa: "Con là đứa trẻ tuyệt nhất".

Khi phải khiển trách chúng, tôi bắt đầu bằng cách nói: "Ba rất yêu con, nhưng con không được làm như vậy bởi vì con có thể bị đau", hay nói bất kể điều gì cần thiết.

Cha mẹ thường chỉ trích với mục đích là giúp đỡ con cái, để trau dồi thành

tích. Nhưng sự chỉ trích tiêu cực hạ thấp lòng tự trọng và làm suy yếu sự tự nhận thức của trẻ khiến khả năng mắc lỗi của trẻ tăng lên. Nếu thường xuyên bị chỉ trích, hay nếu sự chỉ trích quá nặng nề, đứa trẻ sẽ trở nên lo lắng, sợ hãi và tránh làm tất cả những việc đó.

Trong trường hợp xấu nhất, đứa trẻ sẽ trở nên quá đa cảm, cảm thấy không an toàn và sợ phải làm những việc mới. Khi lớn lên, nó dễ xúc động trước bất kỳ hình thức chỉ trích nào, phản ứng một cách giận dữ và thủ thế với bất kỳ ý kiến không tán thành nào từ phía chồng hoặc vợ, người chủ, bạn bè hay đồng nghiệp.

Mọi người đều có những lĩnh vực đa cảm, thường là ở phần cuộc sống mà họ đầu tư nhiều tình cảm nhất, như gia đình và công việc. Một trong những thứ quan trọng nhất bạn có thể làm là phát triển tính khách quan hay sự vô tư nhất định đối với sự chỉ trích trong những lĩnh vực then chốt này. Hãy học cách lùi lại và đánh giá ý kiến của người khác một cách điềm nhiên. Điều này không dễ dàng, nhưng giúp bạn giảm thiểu sự hủy hoại trong hệ thống của bạn. Khả năng tránh bị ảnh hưởng bởi sự chỉ trích của người khác là đức tính quan trọng của một người thể hiện đầy đủ tiềm năng.

## KẺ PHÁ HOẠI HẠNH PHÚC

Nhân tố thứ hai đưa bạn đến những cảm xúc tiêu cực là thiếu tình yêu thương. Sự trải nghiệm đau buồn nhất mà một đứa trẻ có thể phải chịu đựng là không có được tình yêu thương từ cha, mẹ hoặc cả hai. Khi cha mẹ phản ứng bằng sự giận dữ và phản đối, đứa trẻ trở nên khiếp sợ. Nó sẽ cảm thấy lo lắng, sợ hãi và xúc động. Vì trẻ rất cần tình yêu thương từ cha mẹ, khi vì lý do nào đó tình yêu thương đó bị kìm nén, thì đứa trẻ bắt đầu héo mòn từ bên trong. Nếu tình yêu thương bị kìm nén vô hạn định, hay không ổn định, nó gây ra những vấn đề nhân cách nghiêm trọng.

Nếu bạn không nhận được một lượng yêu thương đầy đủ trong những năm tháng trưởng thành thì bạn sẽ tìm kiếm nó suốt cuộc đời. Bạn sẽ liên tục thấy thiếu thốn tình cảm, niềm khao khát, sự thiếu tự tin, rằng bạn sẽ phấn đấu để thỏa mãn hay bù đắp. Bạn sẽ tìm kiếm tình yêu vô điều kiện trong các mối quan hệ và thấy căng thẳng, bực bội nếu tình yêu thương bị ngắt quãng hay bị kìm nén. Cũng giống như tình trạng thiếu can-xi lúc nhỏ gây ra bệnh còi xương cho trẻ, biểu hiện là chân cong khi lớn lên, thì việc thiếu tình yêu thương ở thời thơ ấu được biểu hiện trong các cảm xúc tiêu cực khi bạn lớn lên.

BA ĐIỀU KIỆN

Bạn hay ai khác cảm thấy hoàn toàn được yêu thương khi còn nhỏ thì phải tồn tại ba điều kiện. Thiếu bất kỳ điều kiện nào cũng làm xuất hiện sự thiếu tự tin, các cảm xúc tiêu cực và hành vi thiếu tính xây dựng ở tuổi trưởng thành.

Điều kiện đầu tiên để có một sự phát triển cảm xúc lành mạnh là cha mẹ bạn phải yêu chính bản thân họ. Cha mẹ bạn không thể yêu bạn hơn yêu chính bản thân mình. Nếu cha hoặc mẹ bạn không yêu quý bản thân thì họ cũng sẽ ít yêu quý bạn. Nguyên tắc là, những bậc cha mẹ có khả năng tự đánh giá cao bản thân thường làm tăng khả năng tự nhận thức ở con cái, và ngược lại. Cha mẹ thế nào thì con cái thế ấy. Khả năng tự nhận thức ở trẻ trở thành tấm gương cho sự tự nhận thức ở cha mẹ.

Cha mẹ dành cho bạn tất cả tình yêu thương. Họ không giữ lại chút nào cả. Thực ra, họ chỉ không có thêm nữa tình yêu thương để dành cho bạn. Bạn chẳng thể làm gì để có được nhiều tình yêu thương hơn như đã có. Bạn đã có tất cả tình yêu thương của họ rồi.

Điều kiện thứ hai phải có được để một đứa trẻ có thể cảm thấy trọn vẹn tình yêu thương đó là cha mẹ phải yêu thương lẫn nhau. Trẻ nhỏ học về tình yêu thương bằng cách trải nghiệm trực tiếp và quan sát những gì diễn ra trong gia đình. Người ta nói, điều tử tế nhất mà một người đàn ông có thể làm cho con cái là yêu thương người mẹ của chúng, và điều này cũng đúng với trường hợp ngược lại. Khi trẻ lớn lên trong một gia đình mà cha mẹ yêu thương nhau theo cách mà chúng có thể nhìn thấy và cảm nhận được, chúng sẽ có khả năng phát triển với các cảm giác hạnh phúc và tự tin hơn.

Bạn học cách tạo dựng mối quan hệ đứng đắn với người khác giới bằng cách quan sát mối quan hệ đó trong gia đình mình. Nếu bạn lớn lên trong một gia đình mà không có điều đó thì bạn phải mất một vài năm đầu của tuổi trưởng thành để học cách đối xử với người khác qua thử thách và sai lầm.

Điều kiện thứ ba là cha mẹ phải yêu thương con cái. Thực tế là, nhiều bậc cha mẹ không yêu thương con cái. Họ muốn yêu thương, dự định và lên kế hoạch, nhưng chưa bao giờ thật sự đạt được điều đó. Có lẽ họ không có thời gian, không có khả năng về tình cảm, sự quan tâm, hay có lẽ họ có mẫu thuẫn chưa giải quyết được với cha mẹ hay chồng/vợ khiến cho việc yêu thương con cái trở thành điều không thể.

Nhiều bậc cha mẹ không yêu con cái lắm. Đôi khi, điều này là do họ quan niệm rằng vai trò của con cái là phải thực hiện được những kỳ vọng của họ. Nếu một đứa trẻ có tính cách giống họ, họ thường coi đó là một sự lăng nhục. Họ phản ứng lại bằng cách chỉ trích đứa trẻ hoặc giảm bớt tình yêu thương đối với chúng. Nếu họ làm việc này đủ lâu thì cuối cùng, nó sẽ trở thành một thói quen. Sau đó, cha mẹ sẽ nhiễm phải thói quen chỉ trích và chịu đựng con cái thay vì yêu thương và nâng niu chúng.

Nhiều người trưởng thành trong những gia đình mà họ là nạn nhân của sự chỉ trích tiêu cực và thiếu tình yêu thương. Nếu đây là kinh nghiệm của bạn, bạn còn quá trẻ để biết lý do của điều này. Bạn chỉ tiếp thu thông điệp "vì lý do nào đấy, cha mẹ tôi chỉ trích và không yêu thương tôi. Vì họ biết tôi rõ hơn bất kỳ ai khác, nên đó hẳn là vì điều gì đó mà tôi đã làm".

Sự chỉ trích tiêu cực và thiếu tình yêu thương kết hợp lại tạo ra một cảm xúc tiêu cực là tội lỗi. Tội lỗi là vấn đề cảm xúc chính của thế kỷ XX. Nó là nguyên nhân cốt lõi của hầu hết bệnh tinh thần, sự bất hạnh và các cảm xúc tiêu cực khác. Một đứa trẻ thấy tội lỗi thường cảm thấy mình không đáng giá, rằng nó thật vô dụng. Sự chỉ trích tiêu cực và thiếu tình yêu thương thấm dần vào trí não tiềm thức trẻ một cảm giác vô dụng.

Người ta gán tội lỗi cho chúng ta vì hai lý do: sự trừng phạt và quyền kiểm soát. Nó là phần cần thiết của các bài giảng đạo mang tính tiêu cực. Nó được nhiều bậc cha mẹ sử dụng để làm cho con cái cảm thấy mình thật vô dụng và tầm thường.

Tội lỗi cũng được sử dụng như công cụ để kiểm soát. Nếu bạn có thể khiến một người cảm thấy có lỗi tức là bạn đã có thể kiểm soát các cảm xúc và hành vi của người đó. Nếu bạn có thể khiến họ cảm thấy tội lỗi, thì bạn có thể bắt họ làm nhiều điều cho bạn mà nếu không có những cảm giác tội lỗi đó thì họ sẽ không làm.

Những người mẹ thường rất thạo sử dụng tội lỗi. Tôi thường nói rằng mẹ tôi có một dây lưng màu đen và có các bài giảng tại YMCA tại địa phương. Mẹ tôi học cách sử dụng tội lỗi từ bà ngoại, bà ngoại lại học từ cụ ngoại, và cứ thế qua các thế hệ. Những người cha cũng rất giỏi trong sử dụng tội lỗi.

## BIỂU HIỆN CÓ LỖI Ở NGƯỜI LỚN

Nếu bạn lớn lên dưới những ảnh hưởng tạo ra cảm giác tội lỗi, bạn sẽ cảm nhận được tội lỗi này theo các cách khác nhau.

Sự biểu hiện đầu tiên và phổ biến nhất của tội lỗi là cảm giác về sự thấp kém, không tương xứng và không xứng đáng. Bạn thấy mình không xứng đáng với những điều tốt đẹp. Thực tế là, nếu những việc tốt đẹp liên tiếp đến, bạn sẽ cảm thấy không thoải mái và có thể bắt đầu hành vi tự hủy hoại để ngăn chặn những điều tốt đẹp xảy ra.

Sự thật là bạn xứng đáng được hưởng tất cả những điều tốt đẹp nếu bạn giữ cho đầu óc tập trung vào những gì mong muốn và giữ lại những gì quan trọng.

Những cảm giác thấp kém, sự không tương xứng và không xứng đáng này thường được thể hiện bằng những từ như "Tôi không tốt". Một số nhà tâm lý học nói đến điều này như "sự sợ thành công". Sự sợ thành công là một cách khác để nói lên điều đó, bởi vì trong sâu thẳm bạn có các cảm giác vô dụng, nên bất kỳ thành tích nào đi ngược với sự tự ti cũng khiến bạn cảm thấy không thoải mái.

Thường thì mọi người làm việc thật sự chăm chỉ để đạt được thành công. Họ sẽ đầu tư nhiều thời gian và hy sinh lớn lao. Tuy vậy, khi họ gần đạt được mục đích, thì lại có rắc rối. Họ sẽ hành động một cách có hoặc không có ý thức để đá chiếc ghế dưới chân ra xa.

Một người bán hàng đang trên đường đi cuộc hẹn để ký kết một vụ mua bán lớn thì lại bị vướng vào một vụ tai nạn ô tô. Người luật sư đang trên đường đi ký một hợp đồng lớn lại để quên chiếc cặp tài liệu trên xe taxi, trong đó có bản sao duy nhất của bản hợp đồng. Nhiều người uống rượu, sử dụng ma túy hay dính líu vào các vụ ngoại tình để cố thoát khỏi nỗi lo lắng về thành công mặc dù bên trong họ có những cảm giác vô dụng.

Biểu hiện tội lỗi thứ hai ở người lớn là hành vi tự chuốc lấy thất bại và tự chỉ trích. Nếu một người bị chỉ trích trong quá trình trưởng thành, họ sẽ nhanh chóng học cách tự chỉ trích, và tiếp tục việc đó trong suốt cuộc đời. Bạn thường nghe mọi người nói những điều đại loại như: "Tôi luôn chậm trễ", "Tôi rất kém khi làm việc với số má" hoặc "Tôi không giỏi việc này lắm". Họ liên tục tăng thêm các ý nghĩ tiêu cực mà trên thực tế có rất ít hoặc không có cơ sở. Họ lặp đi lặp lại những gì người ta nói về mình, và khi làm như vậy, họ đã biến nó thành sự thật.

Trí não tiềm thức coi những gì bạn nói về bản thân là sự thật. Khi bạn liên tục chỉ trích bản thân, trí não tiềm thức coi những lời nói đó là mệnh lệnh. Sau đó, những từ ngữ và hành động tiếp theo sẽ giống với kiểu tự chỉ trích

của bạn. Bên ngoài, bạn sẽ cư xử giống như những gì bạn nói với bản thân ở bên trong.

Cách thứ ba để thể hiện bạn được nuôi lớn với những cảm giác tội lỗi là bạn dễ dàng bị thao túng bởi mặc cảm tội lỗi. Bạn là kết quả của sự tức tối hay thiếu kiên nhẫn mà những người khác sử dụng để thao túng hành vi của bạn. Ngay cả những người bạn không quen cũng có thể kéo "những sợi dây tội lỗi" của bạn và khiến bạn cảm thấy không thoải mái hay thậm chí là thuận theo yêu cầu của họ. Bạn trở nên giống như một con rối, và người tạo ra mặc cảm tội lỗi trở thành người điều khiển con rối.

Hầu như tất cả những hành động cầu xin sự khoan dung đều dựa trên việc sử dụng thành thạo mặc cảm tội lỗi để điều khiển các cảm xúc của bạn, khiến bạn cảm thấy mình không xứng đáng với mức sống và sự thành đạt đang có.

Bạn cần nhận thức về cách mà mặc cảm tội lỗi thường gây ảnh hưởng tới bạn. Bạn sẽ thấy nó ở khắp nơi.

Nhà thơ W.H. Auden viết: "Những người từng bị ảnh hưởng bởi tội ác thì ngược lại, họ sẽ gây ra tội ác".

Biểu hiện thứ năm của mặc cảm tội lỗi, và có lẽ là biểu hiện phổ biến nhất, là sự phát triển của "nỗi lo sợ ám ảnh kiểu nạn nhân". Người ta cảm thấy giống như một nạn nhân và nói chuyện như thể một nạn nhân. Con người với những cảm giác tội lỗi thầm kín luôn đưa ra lời xin lỗi. Thực tế là, người đó luôn nói: "Tôi xin lỗi". Ngoài ra, người đó sử dụng "ngôn ngữ của nạn nhân", các cách nói chuyện thật sự là lời cầu xin để "không còn mặc cảm tội lỗi".

Các hình thức phổ biến nhất của ngôn ngữ nạn nhân mà bạn nghe được là: "Tôi không thể", "Tôi phải", hay các cụm từ kết hợp "Tôi phải, nhưng tôi không thể; tôi không thể, nhưng tôi phải".

Một hình thức khác của ngôn ngữ nạn nhân là từ "cố gắng". Bất cứ khi nào mọi người nói câu: "Tôi sẽ cố gắng", là họ đang xin lỗi trước cho sự thất bại. Họ đang báo hiệu một cách tin tưởng mình sẽ thất bại trong mọi việc. Và bằng trực giác, bạn biết được đây là những tín hiệu cho sự thất bại sắp tới.

Nếu bạn tới gặp luật sư và yêu cầu người đó bảo vệ bạn trong một vụ kiện, người đó xem xét trường hợp của bạn và đáp: "Được rồi, tôi sẽ cố gắng", thì bạn sẽ cảm thấy thế nào?

Nếu bạn đi gặp bác sỹ trong tình trạng hiểm nghèo và nói với ông ta: "Tôi hy vọng ông sẽ giúp được tôi", và vị bác sỹ nói: "Được rồi, tôi sẽ cố gắng", thì đã đến lúc bạn phải chuyển sang sự lựa chọn thứ hai.

Trong trường hợp này, "Tôi sẽ cố gắng" có nghĩa là "Tôi sẽ thất bại", và tôi muốn bạn biết trước để bạn không quay lại hỏi và nói rằng tôi không cảnh báo trước cho bạn. Nếu bạn quay lại, tôi sẽ nhắc lại tôi chỉ nói rằng tôi sẽ cố gắng".

Trong công việc, cứ khi nào một nhà cung cấp nói sẽ cố gắng để thực hiện một việc gì vào cuối tuần, hay sẽ cố gắng để hoàn thành dự án theo kế hoạch, thì ngay lập tức, chúng ta nhận ra người đó đang dự kiến thất bại. Chúng ta quay trở lại và nhất định yêu cầu người đó phải đưa ra một lời cam kết chắc chắn chứ không chỉ nói sẽ "cố gắng". Bạn chỉ có thể chấp nhận "Tôi sẽ cố gắng" khi kế hoạch hay kết quả đó không quan trọng với bạn.

Một hình thức ngôn ngữ nạn nhân khác được hàm chứa trong những từ "Tôi mong rằng". Cứ khi nào bạn nói "Tôi mong rằng" trước một mục tiêu hay một tham vọng, bạn đang báo hiệu cho trí não tiềm thức rằng bạn không thật sự tin tưởng vào điều đó. Nếu bạn nói: "Tôi mong có thể bỏ thuốc lá", "Tôi mong có thể giảm cân" hay "Tôi mong có thể tiết kiệm tiền", thì điều bạn thật sự đang nói là: "Nhưng tôi không tin mình có thể làm được".

Khi sử dụng ngôn ngữ nạn nhân mọi lúc – "Tôi không thể", "Tôi phải", "Tôi sẽ cố gắng", "Tôi mong rằng", "Tôi xin lỗi", "Đừng trách tôi" hay "Đó không phải lỗi của tôi" − bạn đang làm tăng thêm cảm xúc tiêu cực là cảm giác tội lỗi và đưa nó vào sâu hơn trong trí não tiềm thức của mình.

Hãy quyết định, ngay bây giờ, để loại bỏ ngôn ngữ nạn nhân ra khỏi những cuộc đàm thoại. Thay vào đó, hãy nói bằng một sự rõ ràng và tin tưởng. Hãy nói "Tôi sẽ" hay "Tôi sẽ không". Hãy nói "Tôi muốn" chứ đừng nói "Tôi phải". Đặc biệt hãy nói "Tôi có thể" hoặc "Tôi sẽ" chứ đừng nói "Tôi không thể" hay "Tôi mong muốn".

GIẢI PHÓNG BẢN THÂN KHỎI MẶC CẢM TỘI LỖI

Bạn làm cách nào để giải phóng bản thân khỏi những cảm giác tội lỗi làm cản trở hạnh phúc? Có năm việc mà bạn phải làm.

Một là, loại bỏ sự tự chỉ trích tiêu cực ra khỏi những suy nghĩ và cuộc nói chuyện của bạn. Hãy từ chối nói bất cứ điều gì tự ti. Hãy từ chối nói bất cứ điều gì về bản thân mà bạn không thật sự mong muốn nó thành hiện thực.

Đồng thời, đừng để ai đó nói với bạn theo cách tiêu cực. Nếu ai đó chỉ trích bạn, hãy nói: "Tôi sẽ đánh giá cao nếu bạn không nói với tôi như thế bởi vì đó không phải là sự thật".

Hãy nhớ rằng, trí não tiềm thức của bạn liên tục tiếp nhận các thông tin và tiếp thu nó như một phần trong quá trình phát triển sự tự nhận định bản thân. Nếu bạn để cho ai đó nói một điều tiêu cực về bạn mà không phản ứng lại, thì tiềm thức sẽ chấp nhận điều đó như một sự mô tả có giá trị về bạn và đưa nó ra để củng cố thêm cho các cảm giác tội lỗi và thấp kém. Những tuyên bố tiêu cực từ bản thân bạn hay từ người khác, nếu không bị xóa bỏ hay không bị phản đối thì sẽ khiến bạn thất bại trong tương lai.

Hai là, đừng khiển trách bất kỳ ai về bất kỳ điều gì. Hãy nhận hoàn toàn trách nhiệm đối với cuộc sống và mọi điều mà bạn có thể làm được. Bạn sẽ không thu được điều gì từ việc chỉ trích, buộc tội hay than phiền. Việc chỉ trích và khiển trách người khác thực ra đang hạ thấp lòng tự trọng của bạn và củng cố thêm cho các cảm giác tội lỗi và thấp kém. Khi bạn bắt đầu cảm thấy giận dữ với ai đó, hãy sử dụng luật thay thế và đơn giản hãy nói: "Không ai có lỗi hết, mình là người chịu trách nhiệm".

Ba là, đừng bị điều khiển bởi hành vi buộc tội của người khác. Mỗi khi ai đó nói hay làm điều gì khiến bạn cảm thấy có lỗi, và bạn mặc nhận theo các yêu cầu của họ, bạn đang làm tăng thêm cảm giác tội lỗi và khiến cho mọi người dễ dàng điều khiển bạn trong tương lai. Bạn nên tôn trọng những cảm giác và nhu cầu của người khác, nhưng điều này không có nghĩa là bạn nên hy sinh hoàn toàn cảm xúc cho họ.

Bạn có thể sử dụng hai phương pháp kỹ thuật cơ bản để phá vỡ thói quen của người khác khi sử dụng cảm giác tội lỗi để điều khiển và kiểm soát bạn. Phương pháp đầu tiên và dễ nhất là sự im lặng. Phải cần hai người thì mới có thể nhảy điệu tăng-gô. Vì vậy, nếu bạn không đáp lại thì trò chơi sẽ chấm dứt.

Lần tới, một ai đó cố sử dụng cảm giác tội lỗi với bạn, thì hãy hoàn toàn yên lặng. Đừng nói gì cả. Đừng trả lời. Đừng tỏ ra mình bị chọc tức. Hãy nhớ, bạn đã quen với việc tự động đáp lại cảm giác tội lỗi bằng cách bào chữa hay xin lỗi. Khi áp dụng quyền kiểm soát về mặt tinh thần và từ chối phản ứng lại, bạn trở nên mạnh mẽ và có khả năng đối phó với người đó và hoàn cảnh đó.

Khi người khác yêu cầu bạn phải nói gì đó, hãy đáp lại: "Tôi sẽ không phản

ứng lại việc đó”.

Hãy tỏ ra lịch sự, thân thiện và nhã nhặn. Hãy cười dịu dàng, ngay cả nếu bạn đang nói chuyện trên điện thoại. Hãy kiềm chế sự xúi giục phải thanh minh. Bạn không phải nói gì và giải thích với bất kỳ ai.

Những người quen với việc đạt được những điều mong muốn bằng cách sử dụng cảm giác tội lỗi sẽ phản ứng lại một cách nhanh chóng và giận dữ với những cố gắng của bạn để thay đổi cuộc chơi. Họ sẽ đòi hỏi khắt khe và cứng rắn hơn. Ngay lập tức, họ cảm thấy mình đang lâm vào nguy cơ mất quyền kiểm soát và tìm cách để ngừng việc này lại, sử dụng mọi công cụ để đàn áp bạn. Họ sẽ kiên quyết chống lại việc bị mất đi quyền kiểm soát bạn. Hãy chuẩn bị cho việc này và không nhượng bộ.

Điều bạn băn khoăn là có nên xây dựng một quan hệ lành mạnh với người khác hay không. Để trả lời được điều này, hãy sẵn sàng thay đổi động lực. Sẵn sàng chịu đựng những phản ứng tiêu cực của người khác cho đến khi họ nhận ra việc buộc tội và sử dụng người khác không còn tác dụng nữa. Họ buộc phải cố làm gì đó khác đi, và điều đó chắc chắn là một sự tiến bộ.

Phương pháp thứ hai mà bạn có thể sử dụng để phá vỡ thói quen sử dụng cảm giác tội lỗi của một ai là kỹ năng quyết đoán được gọi là “phá bỏ hồ sơ”. Kỹ năng này vừa đơn giản vừa hiệu quả. Ban đầu, nó đòi hỏi lòng can đảm và ý chí quyết tâm, nhưng sau đó nó hoạt động ngày càng hiệu quả hơn.

Khi một người khác cố gắng điều khiển bạn bằng cách sử dụng tội lỗi, bạn hãy đáp lại bằng cách nói: “Có phải bạn đang cố khiến tôi cảm thấy có lỗi không?” Bạn hỏi câu hỏi này với giọng điệu không quá sôi nổi và không mang tính đe dọa, thậm chí là hỏi với giọng điệu tò mò và ngạc nhiên một cách thành thật, như thể bạn rất kinh ngạc trước khả năng đó.

Khi tôi và Barbara cưới nhau, chúng tôi thường thấy mình sử dụng tội lỗi như một công cụ tương tác thường xuyên. Chúng tôi có được những kỹ năng đó một cách thành thật, cả hai chúng tôi đều lớn lên trong gia đình mà mặc cảm tội lỗi là ngôn ngữ kiểm soát thường xuyên. Và chúng tôi cũng có được thông qua quá trình học tập. Chúng tôi có thể chuyển sang giọng điệu buồn phiền với một sự gợi ý nhẹ nhàng nhất rằng chúng tôi sẽ không đạt được những gì và vào chính thời điểm mong muốn.

Thật may là chúng tôi đã nhận ra sự định hình chức năng này và quyết định sử dụng kỹ năng “phá bỏ hồ sơ” để phá vỡ và loại bỏ nó ra khỏi cuộc hôn nhân.

Bạn đừng cố gắng khiến người khác cảm thấy có lỗi bằng cách sử dụng tội lỗi. Bạn đừng cố trừng phạt ai đó vì đã khiến bạn cảm thấy đau khổ. Mục đích duy nhất của bạn trong việc sử dụng sự im lặng hay kỹ năng phá bỏ hồ sơ là đưa hành vi của người đó lên mức nhận thức cao hơn. Ở mức độ đó, bạn có thể giải quyết tội lỗi và bắt đầu loại bỏ nó ra khỏi mối quan hệ. Bạn vừa có thể tự do, thoát khỏi cảm xúc tiêu cực đối với người sử dụng cũng như đối với nạn nhân.

Cách thứ tư để loại bỏ khỏi cảm giác tội lỗi là từ chối thảo luận về tội lỗi với người khác. Từ chối ngồi lê đôi mách hay trao đổi "ý nghĩ xấu xa" về người khác. Từ chối tham gia vào các cuộc nói chuyện "chẳng phải là nó thật dễ sợ sao". Hãy loại bỏ những lời nói xấu xa và nói xấu sau lưng khỏi các cuộc thảo luận của bạn. Hãy nhớ, mọi thứ bạn nói và nghĩ đang có ảnh hưởng đến trí tuệ tiềm thức và nhân cách của bạn. Hãy đảm bảo những gì bạn nói về người khác là những điều tốt đẹp. Hãy nói về người khác như thể họ đang ở đó và bạn muốn khiến họ cảm thấy tốt đẹp về chính bản thân mình.

LUẬT THA THỨ

Cách thứ năm để loại bỏ các cảm giác và các phản ứng tội lỗi là sử dụng luật tha thứ. Nó là nguyên tắc thiết thực và có tác dụng mạnh nhất để xây dựng hạnh phúc, sức khỏe, sự phát đạt và các mối quan hệ tuyệt vời với người khác.

Luật tha thứ cho rằng tinh thần của bạn hoàn toàn lành mạnh tới đúng mức bạn có thể thoải mái tha thứ và quên đi những sự phản công lại bạn.

Việc không có khả năng tha thứ nằm ở nguồn gốc của tội lỗi, sự oán giận và phần lớn các cảm xúc tiêu cực khác. Việc giữ lại sự hận thù và duy trì sự tức giận với những người làm bạn bị tổn thương là nguyên nhân chính của bệnh căng thẳng thần kinh.

Để phát triển đầy đủ những khả năng tinh thần và giải phóng năng lượng tinh thần cũng như tình cảm, bạn phải tha thứ hoàn toàn cho những người từng khiến bạn bị tổn thương theo một cách nào đó. Bạn phải "cho qua" và chiến thắng được sự giận dữ và sự oán giận. Bạn phải đặt tất cả những việc như lòng khao khát được sống một cuộc sống vĩ đại, được phát triển một cá tính tốt và được trở thành một người xuất chúng vượt lên cao hơn cảm xúc tiêu cực với một ai đó.

Bởi vì thế giới bên ngoài phản ánh thế giới thực bên trong, bởi vì bạn hấp

dẫn mọi người và mọi hoàn cảnh hòa hợp với những suy nghĩ chi phối của bạn, bởi vì bạn trở thành người như đã nghĩ, khả năng tha thứ là phẩm chất không thể thiếu mà bạn phải phát triển, thông qua luyện tập, nếu bạn thật sự muốn được hạnh phúc, khỏe mạnh và hoàn toàn tự do.

## LUYỆN TẬP SỰ THA THỨ

Có ba người trong cuộc sống mà bạn cần tha thứ để giải phóng bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực như mặc cảm tội lỗi, sự không xứng đáng, sự oán giận và sự giận dữ. Khi bỏ qua cho họ, cảm giác được giải phóng, niềm vui và cuộc sống sẽ bắt đầu mở ra với bạn theo những cách thật tuyệt vời.

Người đầu tiên mà bạn phải tha thứ đó là cha mẹ. Cho dù họ còn sống hay không, thì ngay ngày hôm nay bạn phải quyết định tha thứ một cách thoải mái cho mỗi việc họ từng làm khiến bạn bị tổn thương. Bạn phải tha thứ cho họ vì tất cả bất công và vì mọi việc làm chưa đúng mà họ bắt bạn phải chịu. Bạn phải vượt lên trên nỗi đau từ thời thơ ấu và để chúng qua đi, chấp nhận rằng cha mẹ bạn đã làm tốt nhất trong khả năng của mình.

Phần lớn mọi người vẫn buồn phiền và giận dữ về một điều gì đó mà cha mẹ đã gây ra cho mình. Nhiều người ở vào tuổi 40, 50 vẫn ở trong trạng thái đau buồn vì chưa tha thứ cho cha mẹ mình. Sự oán giận đeo đẳng suốt cuộc đời họ là cái giá quá đắt phải trả.

Trong nhiều trường hợp, cha mẹ bạn không nhận thức được bạn vẫn buồn phiền về những việc họ đã làm. Họ không có ký ức gì về điều đó cả. Nếu bạn nói lý do tại sao vẫn giận dữ, họ sẽ rất ngạc nhiên bởi vì họ không nhớ gì về sự việc từng xảy ra.

Có ba cách để bạn tha thứ cho cha mẹ. Cách đầu tiên và quan trọng nhất là tha thứ cho họ bằng cả trái tim. Mỗi khi bạn nghĩ đến một điều gì đó mà họ đã làm khiến bạn bị tổn thương, hãy sử dụng luật tha thứ và thay thế suy nghĩ bằng câu nói: “Con tha thứ cho cha (mẹ) về mọi việc”. Cuối cùng, bạn sẽ quên hoàn toàn việc đó. Bạn sẽ được tự do.

Cách thứ hai đơn giản chỉ là bạn đi thăm hay gọi điện thoại cho họ. Nhiều người tham dự những buổi nói chuyện của chúng tôi đã đi thăm, ngồi lại với cha mẹ và thảo luận về những việc mà mình làm và lý do tại sao vẫn giận dữ. Sau đó, họ nói: “Con chỉ muốn nói con tha thứ cho cha (mẹ) về mọi lỗi lầm mà cha (mẹ) đã gây ra và con yêu cha (mẹ)”. Khi đã tha thứ, bạn giúp họ được tự do và cũng giúp mình được tự do.

Cách thứ ba đó là viết một lá thư, càng chi tiết càng tốt, nói rằng bạn tha thứ cho họ về mọi lỗi lầm mà họ từng gây ra. Nhiều bậc cha mẹ hy vọng rằng một ngày nào đó con cái sẽ tha thứ cho mình về những lỗi lầm đã gây ra với chúng, những lỗi lầm mà họ không đủ can đảm để thừa nhận.

Chỉ khi hoàn toàn tha thứ cho cha mẹ, bạn mới có thể trở thành người trưởng thành đầy trách nhiệm. Cho đến khi đó, bên trong bạn vẫn là một đứa trẻ. Bạn vẫn phụ thuộc vào họ về mặt tình cảm. Chỉ khi bạn để cho những việc không vui trong quá khứ qua đi thì mới có được mối quan hệ trưởng thành với cha mẹ. Đối với đa số mọi người, những năm tháng đẹp đẽ nhất trong cuộc đời với cha mẹ bắt đầu từ ngày họ tha thứ cho cha mẹ và để tất cả những ký ức đau buồn lại phía sau.

Người thứ hai mà bạn phải tha thứ đó là bất kỳ người nào khác. Bạn phải tha thứ vô điều kiện cho mỗi người trong cuộc sống, người từng khiến bạn tổn thương theo một cách nào đó. Bạn phải tha thứ cho mọi điều xấu xa, độc ác, điên rồ, đần độn mà ai đó đã từng nói hay làm với bạn. Việc từ chối tha thứ cho chỉ một người thôi cũng đủ để làm suy yếu hay thậm chí là hủy hoại hạnh phúc tương lai của bạn.

Bạn không phải thích người đó. Bạn chỉ phải tha thứ cho họ mà thôi. Sự tha thứ là một việc làm hoàn toàn ích kỷ: Nó không có liên quan gì đến người kia, nó chỉ liên quan đến sự thanh thản trong tâm hồn, hạnh phúc, thành công và tương lai của bạn mà thôi. Điều ngớ ngẩn nhất trên thế giới này là bạn vẫn giận dữ hay oán giận một người nào đó đã không quan tâm đến bạn. Như một ai đó đã từng nói: “Tôi chưa bao giờ giữ lại sự thù hận; vì khi giữ lại sự thù hận thì chúng sẽ hoành hành”.

## BỨC THƯ

Nếu bạn từng trải qua một mối quan hệ hay một cuộc hôn nhân không hạnh phúc và vẫn chưa vượt qua được, có một kỹ năng giúp bạn tự giải phóng. Nó được gọi là “bức thư”. Kỹ năng này đã được truyền dạy ở một số nơi, có tác dụng mạnh mẽ và sức giải phóng lạ thường.

Điều đầu tiên là bạn ngồi xuống và viết cho người đó một bức thư. Bức thư gồm ba phần, dài hay ngắn tùy thích. Trong phần đầu tiên, bạn viết: “Tôi nhận hoàn toàn trách nhiệm về mối quan hệ của chúng ta. Tự tôi vướng vào nó và tôi không đưa ra lý do gì cho việc đó cả”. Bạn đừng đề cập đến trạng thái vô tội và buồn phiền như vẫn làm trong quá khứ.

Trong phần thứ hai của bức thư, bạn viết: "Tôi tha thứ cho bạn về tất cả những gì bạn làm khiến tôi bị tổn thương". Đôi khi kể ra tất cả những việc mà bạn tha thứ cho người đó cũng là một ý kiến hay. Một phụ nữ mà tôi quen biết đã từng sử dụng kỹ năng này để viết một bức thư dài tám trang về những việc mà cô tha thứ cho chồng cũ.

Trong phần cuối bức thư, bạn kết thúc bằng cách viết: "Tôi mong bạn luôn mạnh khỏe". Sau đó, bạn ghi địa chỉ chính xác, dán tem, mang xuống hòm thư và gửi đi. Giây phút bạn gửi bức thư đi, bạn sẽ có cảm giác tự do và vui vẻ. Vào thời khắc đó, mối quan hệ sẽ qua đi và bạn sẽ sẵn sàng tiếp tục phần còn lại của cuộc sống tình cảm.

Một doanh nhân đã từng tham gia hội thảo của chúng tôi có kể cho tôi một câu chuyện đáng chú ý có liên quan đến "bức thư" và sự tha thứ. Ông đã lập gia đình và có bốn đứa con. Ông và một người cộng sự cùng làm việc với nhau trong mười năm để xây dựng nên một doanh nghiệp thành đạt. Một ngày, cộng sự của ông không đến văn phòng và đêm đó khi về nhà, vợ của ông cũng đã ra đi. Sau đó, ông biết được vợ ông và người cộng sự đã nhiều lần âm mưu lấy tiền từ doanh nghiệp với những khoản vài trăm nghìn đô-la rồi cùng nhau bỏ đi. Ông bị bỏ lại với bốn đứa con và một cảm giác giận dữ vì bị phản bội.

Trong bốn năm, ông đã sống với cảm giác cay đắng và oán giận. Vợ ông và người cộng sự đã chuyển ra nước ngoài sống nhưng ông không quan tâm. Ông chuyển toàn bộ sự chú ý vào việc giữ cho bản thân khỏi bị mất trắng. Mối quan hệ của ông với con cái trở nên xa cách. Ngày cũng như đêm, ông bị ám ảnh bởi cảm giác mình đã bị đối xử bất công.

Ngày đầu tiên của cuộc hội thảo, trong đó chúng tôi giải thích khái niệm tha thứ, ông đã ngồi lặng yên. Ông đứng dậy và bỏ đi mà không nói lời nào. Nhưng ngày hôm sau, khi quay trở lại hội thảo, ông trở thành một người khác. Ông rất thoải mái và tươi cười. Ông chào hỏi người khác và tự giới thiệu mình với mọi người. Ông nói riêng với tôi rằng đêm qua mình đã ngồi lại ba tiếng đồng hồ để viết một bức thư. Sau đó ông đứng dậy và đi bộ qua vài khu nhà để gửi bức thư đi. Ông nói rằng điều đó thật sự hiệu quả giống như tôi đã miêu tả trong buổi sêmina. Từ lúc bỏ bức thư vào hòm thư, ông như trở thành một con người hoàn toàn khác.

Sau hội thảo, ông đã có buổi hẹn hò đầu tiên trong bốn năm, với một phụ nữ trong lớp học. Sau đó, ông nói với tôi rằng mối quan hệ của ông với bọn trẻ đã hoàn toàn thay đổi. Các cháu đều tha thứ cho sự ra đi của mẹ chúng. Lần

đầu tiên trong nhiều năm, chúng lại thấy hạnh phúc.

Người thứ ba mà bạn phải tha thứ đó là chính bạn. Bạn phải tha thứ cho bản thân về những việc làm ngu ngốc và gây tổn thương mà mình đã từng nói hoặc làm.

Hãy nhớ rằng, bạn không hoàn hảo. Bạn cũng mắc sai lầm. Bạn nói và làm rất nhiều điều ngớ ngẩn trong giai đoạn phát triển và trưởng thành. Nhưng sự ăn năn và hối tiếc về những sai lầm đã qua chẳng phục vụ cho một mục đích nào cả. Đó là một dấu hiệu của tính cách yếu đuối. Sự ăn năn thường được sử dụng như một cái cớ cho việc không tiến lên. Tất cả những người khôn ngoan đều mắc những sai lầm ngớ ngẩn. Đó chính là cách để trở nên khôn ngoan. Và giờ đây bạn phải tha thứ cho bản thân vì mọi thứ.

Sự tha thứ là bí quyết cho sự phát triển tự do về tâm hồn. Khi bạn luyện tập để trở thành người khoan dung là bạn đang cạnh tranh với nét tính cách của những người vĩ đại nhất. Bạn đang đặt mình bên cạnh các thiên thần. Hành động tha thứ khởi đầu bằng quá trình giũ bỏ tất cả những gì còn tích tụ về tội lỗi, sự giận dữ và nỗi oán giận làm nảy sinh cảm xúc tiêu cực trong tiềm thức của bạn. Điều đó sẽ khiến bạn trở thành người điềm tĩnh, tốt bụng, giàu lòng trắc ẩn và lạc quan.

## TỐT CHO TÂM HỒN

Cuối cùng, nếu bạn đã từng làm gì khiến cho ai đó bị tổn thương và vẫn cảm thấy day dứt về việc đó, thì hãy đi gặp và xin lỗi người đó. Hãy nói: “Tôi xin lỗi”. Sự hối lỗi rất tốt cho tâm hồn. Nó giải phóng bạn khỏi những cảm giác tội lỗi và không xứng đáng đi cùng với nhận thức rằng mình đã làm điều gì đó không phù hợp với suy nghĩ.

Những phản ứng của người kia không quan trọng. Vấn đề là bạn có đủ can đảm để chấp nhận trách nhiệm cho việc làm của mình, để xin lỗi và nhận mình có lỗi.

## ĐƯA NGUYÊN TẮC VÀO THỰC HÀNH

Đầu tiên, lấy ra một mảnh giấy và liệt kê danh sách những người đã khiến bạn bị tổn thương. Tiếp theo, xem lại một lượt bản danh sách, đọc tên, nghĩ về những gì đã diễn ra và nói: “Tôi tha thứ cho anh ấy (cô ấy) về mọi việc; giờ đây tôi bỏ qua tất cả”. Hãy lặp lại câu nói này hai hay ba lần với mỗi người trong danh sách. Sau đó, hãy bỏ danh sách đó đi. Từ giờ trở đi, bất cứ khi nào bạn nghĩ về người đó hay sự việc đó, hãy lập tức xóa bỏ cảm xúc

tiêu cực đi kèm với nó bằng cách nói: “Tôi tha thứ cho anh ấy (chị ấy) về mọi việc” và sau đó, hãy suy nghĩ đến một chuyện khác.

Toàn bộ cuộc đời bạn bắt đầu mở ra khi cuối cùng bạn tha thứ và bỏ qua cho người khác. Sự tha thứ là chìa khóa mở ra vương quốc của sự thanh thản trong tâm hồn, là việc khó khăn nhất và điều quan trọng nhất bạn từng làm.

# CHƯƠNG 8: Mục tiêu chủ đạo

Khả năng giải quyết những căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày là một điều cần thiết cho hạnh phúc và sự thành công của bạn. Hãy thể hiện ở mức độ cao nhất có thể sự bình tĩnh, rõ ràng và khả năng duy trì khách quan về bản thân và công việc. Trong chương này, bạn sẽ học cách trở thành bác sỹ trị liệu, cách kiểm soát các quá trình suy nghĩ để giảm thiểu sự căng thẳng và tối đa hóa sinh lực, sự lạc quan, cách trở nên hạnh phúc cho dù điều gì xảy ra. Mục tiêu chủ đạo là đạt được sự thanh thản trong tâm hồn, mục đích cuối cùng của tất cả nỗ lực của bạn.

LỢI ÍCH CAO NHẤT CỦA CON NGƯỜI

Lợi ích cao nhất của con người là sự thanh thản trong tâm hồn. Khả năng đạt được và duy trì sự thanh thản trong tâm hồn là thước đo tốt nhất về phẩm chất của bạn. Sự thanh thản trong tâm hồn là điều kiện tiên quyết và rất cần thiết công việc và cuộc sống của bạn. Khi bạn biến sự thanh thản thành mục tiêu cao nhất và tổ chức các hoạt động, quyết định và hành vi xung quanh nó, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc và hoạt động hiệu quả trong cuộc sống và sự nghiệp với bất kỳ hoàn cảnh nào.

Đối nghịch với sự thanh thản trong tâm hồn là các cảm xúc tiêu cực. Chúng là nguyên nhân chính của sự bất hạnh trong cuộc sống. Các cảm xúc tiêu cực là các cảm xúc "trộm cướp". Chúng lấy trộm đi sự thanh thản, niềm hạnh phúc và sự thích thú của bạn. Chúng khiến bạn đổ bệnh. Chúng rút ngắn cuộc sống của bạn. Tất cả những căng thẳng và lo lắng được thể hiện trong một số loại cảm xúc tiêu cực. Các cảm xúc tiêu cực, khi đã bị đánh thức, sẽ luôn được biểu lộ. Hoặc là bạn bị ốm hoặc là bạn đầu độc những mối quan hệ với người khác.

Một trong các mục tiêu chính của bạn trong việc đặt kế hoạch cho cuộc sống phải là loại bỏ đi những cảm xúc tiêu cực, trở thành một người khỏe mạnh và hạnh phúc thật sự. Và cách bạn loại bỏ những cảm xúc tiêu cực đầu tiên là hiểu căn nguyên của các cảm xúc tiêu cực; hai là, học cách trung hòa chúng bằng ý chí.

SỰ CAN ĐẢM VÀ TRUNG THỰC

Bạn cần có sự can đảm để trở thành bác sỹ trị liệu của riêng mình. Bạn cần trung thực. Bạn phải nhìn sâu vào bản thân mình để tìm ra nguyên nhân thật

sự của sự căng thẳng và tính tiêu cực. Bạn phải nhận trách nhiệm hoàn toàn cho cả cuộc sống bên trong và bên ngoài, và cho cả cách cảm nhận về chúng. Điều này cần đến sức mạnh rất lớn của tính cách nhưng nó được đền bù bằng kiểu cuộc sống tốt nhất bạn mong muốn có được.

Người tiên phong trong lĩnh vực quản lý sự căng thẳng là Hans Selye. Ông định nghĩa sự căng thẳng là "phản ứng không cụ thể với tác nhân kích thích bên trong và bên ngoài". Từ then chốt trong định nghĩa này là "phản ứng". Sự căng thẳng không có trong những sự việc bên ngoài; không có điều gì được coi là một trạng thái căng thẳng vốn có. Chỉ có những phản ứng căng thẳng. Sự căng thẳng không có trong những gì xảy đến với bạn. Đó là cách bạn phản ứng với những gì xảy đến với bạn. Bạn có thể chọn phản ứng theo cách căng thẳng hay không căng thẳng. Sự lựa chọn tùy thuộc ở bạn.

Điểm khởi đầu của việc quản lý sự căng thẳng và đạt được sự thanh thản bên trong là bạn phải nhận trách nhiệm về những phản ứng. Đó không phải những gì xảy ra với bạn mà là cách bạn nghĩ đến những gì xảy đến với mình khiến cho phản ứng trở thành tích cực hay tiêu cực, căng thẳng hay không căng thẳng. Và đây là quyết định, sự lựa chọn và trách nhiệm của bạn.

Ví dụ, trong một ngày nào đó, có hai người bị tắc đường khi đang đi làm. Một người thiếu kiên nhẫn và giận dữ, trong khi người kia lại giữ được bình tĩnh và thoải mái.

Bạn có một tình huống tương tự nhưng có hai cách phản ứng lại với việc đó. Sự phản ứng, chứ không phải là tình huống, gây ra sự căng thẳng. Một người đó có thể buồn phiền và giận dữ nếu họ bị tắc đường khi đi làm vào thứ hai, nhưng có thể giữ bình tĩnh nếu bị tắc đường vào thứ tư. Mỗi tình huống đều có nhiều phản ứng khác nhau. Sự lựa chọn tùy thuộc vào từng cá nhân.

## GIÁ CAO

Bạn phải trả một cái giá khá cao nếu khả năng quản lý căng thẳng kém và mất đi sự thanh thản trong tâm hồn. Rõ ràng là 80%, thậm chí có thể 95% các căn bệnh có nguồn gốc về mặt tâm lý. Y học hiện đại đã loại bỏ được đa số những căn bệnh chính – thương hàn, dịch tả, đậu mùa, sốt vàng da, bại liệt và nhiều bệnh khác nữa. Nhưng bất chấp việc này, ngày nay lại có nhiều người ốm và chi phí tốn kém vào chăm sóc sức khỏe nhiều hơn bất cứ thời đại nào trong lịch sử. Nguyên nhân chính gây ra việc này là một người bình thường không có khả năng chế ngự được sự khắc nghiệt và căng thẳng của cuộc sống hàng ngày trong một xã hội hiện đại và năng động.

Nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong ở Hoa Kỳ là bệnh tim. Nhưng các chuyên gia như Ts. Kenneth Cooper, thuộc Bệnh viện Chuyên khoa Cooper tại Dallas, kết luận rằng có rất ít tỷ lệ tử vong vì bệnh tim trước tuổi 70 nếu không có sự căng thẳng cao độ. Sự căng thẳng cao độ cũng liên hệ chặt chẽ với bệnh ung thư, chứng đột quỵ, ung nhọt, viêm ruột kết, sự hoạt động quá mức của tuyến giáp, các bệnh về da và mụn nhọt, chứng đau nửa đầu, chứng viêm khớp và rất nhiều các bệnh suy hóa đe dọa mạng sống khác.

## CÓ THỂ LOẠI BỎ SỰ CĂNG THẲNG

Thực tế là, không ai sinh ra đã mang trong mình sự căng thẳng. Bạn đã bao giờ thấy một đứa trẻ bị căng thẳng chưa? Tất cả các phản ứng căng thẳng đều học được qua khóa học cuộc đời như là kết quả của sự trải nghiệm và hoàn cảnh. Và nếu bạn học cách phản ứng với các hoàn cảnh nhất định bằng sự căng thẳng thì bạn cũng có thể học được cách phản ứng với các hoàn cảnh đó theo cách tích cực và mang tính xây dựng.

Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, sự căng thẳng không phải đều xấu. Sự căng thẳng là phần không thể tránh được của một cơ thể sống. Nhưng có một loại căng thẳng tốt, hay như Tiến sỹ Tâm lý Abraham Maslow gọi là “eustress” và một loại căng thẳng xấu, loại này có hại cho sức khỏe. Loại căng thẳng tốt tạo cho bạn năng lượng, sự nhiệt tình và sôi nổi với những việc bạn đang làm. Loại căng thẳng xấu khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, cáu kỉnh và đau khổ. Nó thường khiến bạn cảm thấy bị ngập chìm trong công việc.

## VẤN ĐỀ KIỂM SOÁT

Vấn đề then chốt trong việc quản lý sự căng thẳng là chủ thể kiểm soát, hay cái được gọi là “trung tâm điểm của sự kiểm soát”. Bạn cảm thấy tích cực về bản thân và cuộc sống tới mức thấy mình kiểm soát được những gì đang diễn ra. Bạn cảm thấy tiêu cực về bản thân và cuộc sống đến nỗi không thể kiểm soát hoặc bị kiểm soát bởi những nhân tố bên ngoài, như ông chủ, những tờ hóa đơn, các mối quan hệ, sức khỏe và các vấn đề khác của bạn.

Nếu bạn nghĩ đến bản thân và công việc, bạn sẽ thấy sự thanh thản trong tâm hồn và thỏa mãn là ở những khu vực bạn cảm thấy sự kiểm soát, hay khả năng sử dụng sự ảnh hưởng lớn lên những việc đang diễn ra. Bạn cũng sẽ thấy những khu vực mà ở đó bạn cảm thấy đau khổ hay trải qua cảm giác căng thẳng nhất và không có quyền kiểm soát, khả năng giải quyết vấn đề hay loại bỏ sự cáu giận thấp.

Phương pháp hiệu quả nhất để quản lý sự căng thẳng là "phương pháp kiểm soát nhận thức". Qua cuốn sách này, chúng tôi đã gián tiếp nói về phương pháp này. "Kiểm soát nhận thức" có nghĩa là bạn sử dụng trí não, khả năng để suy nghĩ, lựa chọn và quyết định, để sử dụng quyền kiểm soát lên cảm xúc và phản ứng của bạn với các hoàn cảnh khó khăn. Chính việc sử dụng phương pháp kiểm soát nhận thức giúp bạn trở thành nhà vật lý trị liệu của riêng mình và đảm bảo việc có được sự thanh thản lâu dài bên trong và các mối quan hệ hạnh phúc.

## BẢY NGUYÊN NHÂN GÂY CĂNG THẲNG

Có bảy nguyên nhân chính gây ra sự căng thẳng và cảm xúc tiêu cực. Bảy nguyên nhân này có thể gây ra 95%, thậm chí là 99% bất hạnh mà bạn sẽ trải qua. Khi học được cách nhận định và giải quyết chúng, bạn sẽ cảm thấy tích cực, lạc quan và phấn khởi hơn trong mọi việc. Bạn sẽ cảm thấy mình đang trở lại nắm quyền kiểm soát cuộc sống bên trong và bên ngoài.

### Sự lo lắng khiến bạn suy sụp

Nguồn căng thẳng chính đầu tiên là sự lo lắng. Sự lo lắng là một hình thức lo sợ được duy trì liên tục gây ra do thiếu quyết đoán. Thường thì người ta học được cách lo lắng từ cha hoặc mẹ, và cứ khi lo lắng lặp đi lặp lại, họ trở nên lo lắng kinh niên. Họ lo lắng về mọi việc, trong toàn bộ thời gian. Và sự lo lắng dưới bất kỳ hình thức nào thường làm suy giảm hệ thống miễn dịch của cơ thể và khiến bạn trở nên nhạy cảm với mọi loại ốm đau. Khả năng loại bỏ sự lo lắng là điểm khởi đầu cho hạnh phúc, sức khỏe, thái độ tinh thần cân bằng mà bạn cần có để đạt được niềm vui từ mọi việc bạn làm.

Khi mọi người được hỏi về sự lo lắng của mình, họ thường đưa ra những lý do theo tỷ lệ phần trăm: 40% là những điều không bao giờ xảy ra; 30% là những việc đã diễn ra trong quá khứ và không thể thay đổi trong bất kỳ trường hợp nào; 12% là những lo lắng không cần thiết về sức khỏe; và 10% là những lo lắng vụn vặt về các vấn đề không quan trọng.

Chỉ còn lại 8% và một nửa trong số đó, tức là 4% là lo lắng về những việc không thể thay đổi. Chỉ có 4% những việc mà mọi người lo lắng là có thể thay đổi được. Những lo lắng của bạn có tỷ lệ bằng bao nhiêu theo những tỷ lệ phần trăm này?

### Tận hưởng cuộc sống từng ngày

Một trong những cách tốt nhất để chấm dứt lo lắng là sống trong "căn phòng

chặt kín". Hãy tận hưởng cuộc sống từng ngày. Kinh Thánh có viết: "Mỗi ngày có đủ sự quan tâm". Rất nhiều sự căng thẳng của bạn là kết quả của việc lo lắng những điều trong tương lai, dù sao, đa số những điều này không bao giờ diễn ra. Hãy bước qua cầu, bất cứ khi nào có thể, khi đến được tới đó, bạn không còn như trước đây nữa. Và đừng bao giờ lặp lại.

Phá bỏ sự lo lắng

Phương pháp tốt nhất để giải quyết những lo lắng là "phá bỏ sự lo lắng". Quá trình đơn giản gồm bốn bước này đã giúp nhiều người lấy lại sự kiểm soát và loại bỏ lo lắng nhiều hơn so với các phương pháp khác.

Đầu tiên, hãy xác định trường hợp lo lắng bằng cách viết ra. Đôi lúc, khi bạn viết ra một định nghĩa rõ ràng về vấn đề, bạn sẽ nhìn thấy rõ giải pháp.

Hai là, hãy xác định điều tồi tệ nhất có thể xảy ra trong trường hợp này. Hãy xác định nó một cách rõ ràng và coi nó như một khả năng để làm giảm sự căng thẳng và lo lắng.

Ba là, khi bạn đã xác định điều tồi tệ nhất có thể xảy ra, hãy chấp nhận điều đó. Một khi đã quyết định rằng bạn "sẵn sàng chấp nhận nó như thế" thì sau đó, bạn không có gì phải lo lắng nữa.

Bốn là, ngay lập tức hãy bắt đầu cải thiện điều tồi tệ nhất. Bắt đầu làm mọi việc có thể để giảm thiểu hậu quả tồi tệ nhất. Trong việc kinh doanh, đây được gọi là giải pháp "tối thiểu tối đa". Nó đòi hỏi bạn phải giảm thiểu tối đa những hậu quả tồi tệ nhất từ bất kỳ quyết định nào.

Người đàn ông giàu có nhất thế giới, John Paul Getty, đã đưa ra một trong các bí quyết thành công như sau: Khi giao dịch và thỏa thuận trong kinh doanh, hãy nhận định điều tồi tệ nhất có thể xảy ra, sau đó, hãy đảm bảo việc đó không xảy ra.

Phương thuốc cho sự lo lắng thật sự duy nhất là hành động có mục đích. Một khi bạn đã quyết định về những gì có thể làm để giải quyết vấn đề, hãy chú tâm vào giải pháp đó đến mức bạn không còn thời gian để nghĩ đến vấn đề.

Luật thay thế chỉ ra bạn có thể thay thế các suy nghĩ về hành động tích cực cho các suy nghĩ lo lắng và chúng lo lắng ra khỏi tâm trí. Điều quan trọng là khiến cho mình bận rộn. Như Shakespeare đã từng nói trong tác phẩm Hamlet: "Hãy cùng chung tay chống lại những điều lo lắng và bằng cách chống đối để chống lại chúng".

Ý nghĩa và mục đích

Nguyên nhân chính thứ hai gây ra căng thẳng và sự tiêu cực là không có mục đích và ý nghĩa trong cuộc sống. Đó là việc bạn không có những mục đích rõ ràng. Trong công việc kinh doanh, nguyên nhân chính gây ra căng thẳng là quản lý thời gian kém, mà đa số là do thiếu các mục tiêu và ưu tiên rõ ràng. Bạn không thể đặt ra kế hoạch và tổ chức thời gian hiệu quả nếu không chắc chắn về những gì mình đang cố hoàn thành.

Có lẽ 80% tất cả những vấn đề và bất hạnh xảy đến với bạn đều là do bạn không xác định rõ ràng nơi đến và những việc muốn đạt được. Chính hành động lựa chọn một mục đích chính và lập kế hoạch để đạt được nó cũng đủ để đưa bạn thoát khỏi cảm giác tiêu cực vì thiếu mục tiêu.

Có một câu cổ ngữ nhưng rất đúng: "Bạn cảm thấy mệt mỏi ư? Hãy lập một danh sách". Việc ngồi xuống và lập một danh sách mười điều bạn muốn hoàn thành trong mười hai tháng tới sẽ khiến bạn cảm thấy phấn khích. Huyết áp và nhịp tim sẽ tăng lên. Bạn sẽ trở nên cảnh giác và hiểu biết. Bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi hoạt động hướng tới mục đích là đạt được một điều quan trọng.

Hành động không đầy đủ

Nguyên nhân chính thứ ba gây ra căng thẳng và tiêu cực là "hành động không đầy đủ". Mỗi chúng ta đều có bên trong mình "sự thúc ép phải kết thúc" hay "sự thôi thúc phải hoàn thành". Chúng ta cảm thấy hạnh phúc và hài lòng khi hoàn thành một công việc, hay đạt được một mục đích. Chúng ta cảm thấy không vui và căng thẳng khi còn việc gì đó chưa làm hay chưa hoàn thành. Tham gia vào một việc làm chưa hoàn thành hay chỉ làm một phần công việc có thể khiến bạn căng thẳng. Ngay cả việc chứng kiến ai đó tham gia vào một công việc chưa hoàn thành cũng khiến bạn căng thẳng.

Một vị luật sư nổi tiếng, khi phát hiện ra thân chủ của mình bị phát giác là có tội, đã đến dự ngày cuối của phiên tòa với một điếu xì gà. Khi chưởng lý quận tóm tắt vụ án cho hội đồng xét xử, luật sư bắt đầu hút xì gà và tàn thuốc bắt đầu xuất hiện. Khi tàn thuốc ngày càng dài mà chưa rơi xuống, các thành viên trong đoàn bồi thẩm sẽ bắt đầu tập trung vào tàn thuốc. Viên luật sư tiếp tục tạo ra các cử chỉ và những phản đối với bàn tay đưa qua đưa lại điếu xì gà trong không trung.

Chẳng mấy chốc, những cặp mắt của toàn bộ bồi thẩm đoàn tập trung vào tàn thuốc đó và ngừng ngay sự tập trung vào những gì mà chưởng lý quận

đang nói. Khi chưởng lý quận nói xong, luật sư bỏ điếu xì gà xuống gạt tàn, đứng dậy và đưa ra những lý lẽ phản bác cuối cùng với bồi thẩm đoàn. Kết quả là, bồi thẩm đoàn đã phán quyết vô tội cho thân chủ của luật sư.

Sau khi bồi thẩm đoàn rời phòng xử án, luật sư đã lấy ra một sợi dây dài và mảnh mà ông đã nhét vào giữa điếu thuốc. Sợi dây đã giữ tàn thuốc dài 7 cm. Không còn nghi ngờ gì nữa, sợi dây đã cứu thân chủ của ông. Sự căng thẳng của việc theo dõi tàn thuốc đối với bồi thẩm đoàn lớn đến nỗi họ không thể nghe được vị chưởng lý quận tóm tắt lại vụ án.

Cũng tương tự như thế, sự căng thẳng khi có một hành động chưa hoàn thành có thể khiến bạn sao nhãng và không tập trung lâu vào việc gì. Bạn liên tục nghĩ đến nhiệm vụ hay tình huống đó.

Sự chần chừ là ví dụ phổ biến nhất của hành động không hoàn thành. Bất cứ khi nào chần chừ, đặc biệt với những nhiệm vụ quan trọng, bạn đều cảm thấy căng thẳng. Và nhiệm vụ hay trách nhiệm càng quan trọng bao nhiêu thì sự căng thẳng cũng như việc phá vỡ sự thanh thản trong tâm hồn càng lớn bấy nhiêu. Cuối cùng sự căng thẳng này xuất hiện một cách tự nhiên trong các phản ứng như chứng mất ngủ, sự cáu kỉnh.

Giải pháp cho một việc làm chưa hoàn thiện là bắt đầu một công việc và vẫn tiếp tục thực hiện cho đến khi hoàn thiện, điều này đòi hỏi một kỷ luật tự giác cao. Kết quả của việc hoàn thành một công việc là sự tăng lên nhanh chóng của năng lượng, sự nhiệt tình và lòng tự trọng. Sự hoàn thành một công việc khiến bạn cảm thấy thoải mái và lạc quan hơn.

Nhiệm vụ chưa hoàn thành

Sự thay đổi công việc chưa hoàn thành được gọi là “nhiệm vụ chưa hoàn thành”. Nhiệm vụ chưa hoàn thành nói đến các mối quan hệ, cá nhân hay công việc vẫn đang tiếp diễn. Đó là một điều gì đó mà bạn vẫn chưa vượt qua hay kết thúc. Nhiệm vụ chưa hoàn thành xảy ra khi bạn vẫn nắm giữ rất lâu một mối quan hệ sau khi nó đã qua đi, chứ không chuyển sang mối quan hệ khác.

Nhiệm vụ chưa hoàn thành thường đi kèm với sự đau khổ và sự giận dữ. Nó có liên quan đến tiền bạc, hay mong muốn đạt được những gì bạn có quyền được hưởng. Nhiệm vụ chưa hoàn thành còn tồn tại nếu bạn vẫn muốn có tình yêu thương và sự tôn trọng của một người khác. Bạn vẫn gắn bó về mặt tình cảm và cảm thấy giá trị bản thân đang bị trói buộc vào sự đánh giá của

người đó. Nhiệm vụ chưa hoàn thành trói buộc bạn vào quá khứ, ảnh hưởng tiêu cực đến công việc và các mối quan hệ cá nhân của bạn.

Một phụ nữ vừa bị sa thải khỏi vị trí quản lý sau nhiều năm liên tục cáu giận. Cô nói rằng đã đi gặp luật sư và sẽ kiện về kết cục bất công này. Cô cảm thấy cay đắng và kiên quyết giành lại những gì mà mình đáng được hưởng.

Tôi hỏi cô quá trình đó diễn ra bao lâu. Cô đáp lại có thể sẽ mất hai năm để ra tòa.

Liệu cô có cơ hội giành chiến thắng trong vụ kiện này không? Theo luật sư của cô, khả năng thắng là trên 50%.

Vậy cô sẽ làm gì trong thời gian đó? Cô nói nếu được nhận một vị trí khác thì cô cũng không còn muốn kiện nữa.

Chúng ta kết luận, nếu theo đuổi vụ kiện, cô có thể bị trói buộc về mặt tình cảm và công việc trong hai năm, và sau đó, cô có thể thua kiện. Ngoài ra cô có thể mất hai năm cuộc đời bị ám ảnh bởi vụ kiện, chưa nói đến các chi phí liên quan.

Bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì cho cô? Nếu bạn ở trong tình huống này thì bạn sẽ tự khuyên mình điều gì? Bạn sẽ làm gì với cuộc sống của mình nếu cảm thấy mình bị ai đó đối xử không công bằng?

Tôi đề nghị cô bỏ qua toàn bộ vấn đề đó, tiếp tục công việc và cuộc sống. Việc giữ được niềm hạnh phúc và sự thanh thản trong tâm hồn là điều rất quan trọng để chuộc lấy hai năm. Cô sẽ sống trong tình trạng "sống mà không có ý thức" về mặt tình cảm, và không gì có thể bù đắp cho khoảng thời gian đó.

Cô rất thông minh và sâu sắc. Cô nói sẽ suy nghĩ về điều này. Một thời gian sau, tôi nghe nói cô đã bỏ vụ kiện. Không lâu sau, tôi đọc được trên một tờ báo tin cô đã được bổ nhiệm vào một vị trí cao cấp ở công ty khác. Sau đó, khi tôi gặp lại cô, trông cô rất rạng rỡ và hạnh phúc.

Vào dịp lễ Giáng sinh, tôi nhận được một tấm thiếp do cô gửi, trên đó viết: "Cảm ơn ông về lời khuyên tốt nhất mà tôi từng nhận được".

Không ai có thể kiểm soát được tình cảm của bạn trừ khi bạn vẫn còn muốn một điều gì từ người đó. Không ai có thể khiến bạn cảm thấy không vui hay giận dữ trừ khi có bạn vẫn mong muốn một điều gì, cho dù là tình yêu

thương, sự tôn trọng, tiền bạc hay thậm chí quyền chăm sóc con cái. Giây phút bạn quyết định không muốn có bất cứ điều gì từ người đó nữa là bạn hoàn thành "nhiệm vụ". Bạn lại được tự do.

Sợ thất bại

Nguyên nhân chính thứ tư gây ra căng thẳng và tiêu cực là cảm giác lo sợ thất bại. Cảm giác lo sợ này thường được thể hiện ở tính không quyết đoán, sự lo âu. Nó đi đôi với cảm giác "Tôi không thể" khiến bạn cảm thấy sợ hãi và không an toàn. Nó có thể phá hoại tham vọng và quyết tâm của bạn. Thay vì phấn đấu hướng tới việc thực hiện năng lực của mình, bạn bị chi phối bởi suy nghĩ không để thất bại. Bạn chỉ nghĩ đến việc chơi một cách an toàn.

Sợ thất bại là một phản ứng có điều kiện học được từ thuở ấu thơ. Mỗi người đều có một lượng nhất định nỗi sợ này. Nó khiến bạn trở nên thận trọng, mà sự thận trọng này nếu biết điều độ sẽ rất tốt. Nhưng nỗi lo thất bại quá lớn có thể trở thành vật cản đối với sự thành công và hạnh phúc của bạn.

Mọi người đều trải qua một nỗi sợ hãi nào đó. Người can đảm không phải là người không sợ hãi mà là người hành động bất chấp sự sợ hãi. Khi bạn đối mặt với sự sợ hãi và tiến lên hướng về chúng, chúng sẽ nhỏ lại. Nếu bạn không dám đối diện nỗi sợ hãi thì nó sẽ tăng lên cho đến khi thống trị toàn bộ cuộc sống của bạn.

Đây là cách đơn giản nhưng hiệu quả để giải quyết nỗi sợ hãi. Đầu tiên, hãy tự khẳng định một cách mạnh mẽ và chắc chắn: "Mình có thể làm được!" Sự khẳng định này sẽ ngăn chặn và loại bỏ cảm giác "Mình không thể!" Đó là một hành động có tác động nhanh và mạnh của luật thay thế.

Sau đó, hãy đương đầu với nỗi sợ hãi. Hãy coi sự sợ hãi cụ thể như một thách thức và thay vì quay lưng lại hay tránh né nó, hãy đối mặt và giải quyết nó.

Trong cuốn sách rất hay có tựa đề Wake Up and Live (Hãy thức dậy và Sống), Dorothea Brande đã viết về kỹ năng làm thay đổi cuộc sống của cô. Cô dành phần còn lại trong sự nghiệp để trao đổi và chia sẻ bí mật này với hàng nghìn người khác, kết quả là, cuộc sống của những người này cũng thay đổi. Bí mật của cô chỉ đơn giản là: "Hãy quyết định chính xác những gì bạn muốn làm, và hãy làm như không thể thất bại".

Hãy coi như sự sợ hãi không tồn tại. Hãy tự hỏi: "Nếu mình hoàn toàn không sợ trong trường hợp này, thì mình sẽ cư xử thế nào?" Và sau đó hãy cư xử

theo cách đó. Bạn có thể cư xử theo cách cảm thấy can đảm và không sợ hãi. Nếu bạn giả bộ can đảm và dũng cảm, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy đúng như thế. Bạn kiểm soát được tình cảm bằng cách kiểm soát hành động.

Hãy luôn tự hỏi: "Điều gì tệ hại nhất có thể xảy ra nếu mình tiến lên?" Sau đó hãy hỏi: "Điều gì tốt đẹp nhất có thể xảy ra nếu mình thành công?" Bạn sẽ thấy điều tồi tệ nhất có thể xảy ra thì rất nhỏ, và điều tốt đẹp nhất lại rất lớn lao. Chỉ riêng bài luyện tập này cũng thúc đẩy bạn tiến hành bước đầu tiên nhưng rất quan trọng hướng tới thành công.

Thất bại là người thầy vĩ đại

Thomas J. Watson, người sáng lập ra hãng máy tính IBM, đã phát biểu: "Bạn có muốn thành công không? Nếu có, hãy gấp đôi tỷ lệ thất bại của bạn. Sự thành công nằm ở mặt bên kia của sự thất bại".

Hãy nhớ rằng, sự thất bại không bao giờ kết thúc. Sự thất bại đơn giản chỉ là một cách học được những bài học cần thiết để đạt đến thành công. Tất cả những người thành đạt đều phát triển thói quen đương đầu với nỗi lo sợ thất bại và hành động bất chấp nỗi lo sợ đó, cho đến khi thói quen can đảm trở thành một phần tính cách.

Bạn vượt qua được nỗi lo sợ thất bại bằng cách di chuyển một cách tự tin theo hướng của những ước mơ và hành động như thể sẽ không thể thất bại. Như Henry Ford từng nói: "Sự thất bại chỉ là một cơ hội khác để lại bắt đầu bằng cách thông minh hơn".

Sợ bị loại bỏ

Nguyên nhân chính thứ năm gây ra căng thẳng và tiêu cực là nỗi lo sợ bị loại bỏ. Nỗi sợ bị loại bỏ tự biểu hiện dưới dạng quá quan tâm đến sự chấp nhận của người khác. Điển hình là nỗi sợ bị loại bỏ được học ngay từ thuở thiếu thời như là kết quả của việc cha mẹ dành cho con cái "tình yêu thương có điều kiện".

Nhiều bậc cha mẹ chỉ biểu lộ tình yêu thương và sự tán thành với con cái khi chúng làm những việc họ yêu cầu. Một đứa trẻ lớn lên với loại "tình yêu có điều kiện" này có xu hướng tìm kiếm sự ủng hộ vô điều kiện từ những người khác suốt cuộc đời. Khi trở thành người lớn, nhu cầu này thường được chuyển sang người chủ ở nơi làm việc. Trên thực tế, người chủ trở thành người cha thay thế. Người lao động sau đó bị ám ảnh bởi ý kiến của người chủ.

Phân loại một hành vi

Tiến sỹ Rosenman và Tiến sỹ Friedman, hai chuyên gia tim mạch ở San Francisco, định nghĩa sự ám ảnh biểu hiện này là "Hành vi tuýp A". Họ ước tính có khoảng 60% đàn ông và 10% (con số này đang tăng lên) phụ nữ thuộc tuýp A. Những người mà họ gọi là "tuýp A đích thực" đặt rất nhiều áp lực lên bản thân và chết vì những cơn đau tim trước tuổi 55. Đây có lẽ là hiện tượng liên quan đến sự căng thẳng trầm trọng nhất tại các công sở ở Mỹ.

Tuýp A đích thực có một số thái độ và hành vi giống với tuýp A khác. Hãy so sánh hành vi của bạn với những triệu chứng này và xem liệu mình có triệu chứng nào như thế không.

Dấu hiệu rõ ràng nhất của tuýp A đích thực là "cảm giác hối thúc vì thời gian gấp rút". Người thuộc tuýp A cảm thấy mình đang ở trong một "cuộc đấu tranh quyết liệt". Anh ta thấy mình đang ở trong một guồng quay và không thể thoát ra. Anh ta cảm thấy mình phải làm nhiều hơn trong khoảng thời gian ít hơn. Anh ta thường cảm thấy vội vã và áp lực. Hiện tượng "thời gian gấp rút" này thường xảy ra bởi vì anh ta luôn tình nguyện làm thêm việc để có được sự tán thành của người chủ, điều mà anh chưa bao giờ có được từ cha mình.

Các công ty cũng luôn thận trọng khi thuê những người thuộc tuýp A. Họ biết những người này sẽ làm việc với cường độ cao và sản xuất nhiều hơn mức trung bình – ít nhất là cho đến khi họ kiệt sức. Sau đó, các công ty này sẽ sa thải hoặc hạ bậc họ và thuê một người thuộc tuýp A mới.

Những người tuýp A luôn bị ám ảnh với việc thực hiện, các thành tích tới một mức độ cao không xác định. Cho dù họ đạt được bao nhiêu thì vẫn không là đủ. Bởi vì họ chưa bao giờ đặt ra một tiêu chuẩn đo lường để khi đạt được họ có thể thư giãn và hưởng thụ thành quả. Họ liên tục thúc đẩy bản thân hà khắc hơn.

Cho dù người tuýp A thành công bao nhiêu thì vẫn luôn cảm thấy một tình trạng hết sức bấp bênh. Họ không bao giờ cảm thấy hài lòng. Nếu vào ngày 31 tháng 12, họ giành giải người bán hàng hay người quản lý giỏi nhất của năm, họ sẽ lại bắt đầu lại từ đầu vào ngày 1 tháng 1. Họ không bao giờ nghỉ ngơi hay thư giãn trên vinh quang.

Những người tuýp A quan tâm nhiều đến mọi thứ hơn người khác. Họ làm việc chăm chỉ hơn để tích lũy số lượng thành tích – thu nhập cao hơn, doanh

số bán hàng lớn hơn, tài sản lớn hơn, số lượng bài báo được đăng nhiều hơn.

Những người thuộc tuýp A đích thực thường đo xem mình thực hiện tốt đến mức nào bằng những gì họ có thể đếm được. Họ luôn nói về tài sản, thành tích hay mức thu nhập. Họ liên tục so sánh bản thân với người khác, đặc biệt với những người làm tốt hơn họ, và quyết tâm vượt qua.

Những người thuộc tuýp A thường mang việc về nhà để làm. Họ luôn nói về ông chủ. Họ bị ám ảnh với những ý kiến và quan điểm của người chủ. Không gì có thể khiến họ hạnh phúc hơn việc nhận được sự tán thành của ông chủ. Không gì có thể khiến họ buồn hơn việc không được ông chủ yêu quý.

Đặc điểm nhận dạng quan trọng nhất của người thuộc tuýp A là cảm giác sinh sự và thù địch, đặc biệt với các đồng nghiệp họ cảm thấy phải cạnh tranh không ngừng.

Người thuộc tuýp A đặc biệt rất hay giận dữ, thiếu kiên nhẫn và cáu kỉnh. Họ làm việc chăm chỉ nhưng lại ít thỏa mãn với công việc và những gì đạt được. Họ cảm nhận một cảm giác tuyệt vọng rằng không thể làm gì được. Họ cảm thấy ngoài tầm kiểm soát. Họ liên tục nói: “Tôi phải làm việc này”, “Tôi phải làm việc kia”. Họ cảm thấy không có điểm nào để thư giãn và nghỉ ngơi. Cuối cùng, họ gửi một thông điệp tới trí não tiềm thức như sau: “Hãy đưa tôi thoát khỏi chỗ này!” Và những tín hiệu đầu tiên của bệnh tim cùng các chứng bệnh khác xuất hiện không lâu sau đó.

Nắm quyền kiểm soát

Nếu bạn nhận thấy mình có một hành vi thuộc tuýp A, đặc biệt là thái độ thù địch và cảm giác hối hả vì thời gian gấp rút, hay bị áp lực về thời gian thì bạn nên cố gắng vượt qua cảm giác này.

Bước đầu tiên rất đơn giản. Hãy chấp nhận nó! Hãy chấp nhận bạn là một nhân cách tuýp A. Nhiều người thuộc tuýp A miễn cưỡng chấp nhận công việc hoàn toàn kiểm soát họ, chứ không phải là họ kiểm soát công việc. Nếu bạn buộc tội họ đã thể hiện hành vi tuýp A thì họ sẽ hướng sự thù địch về phía bạn và quyết liệt phủ nhận điều đó. Họ sẽ chửi mắng vợ hay chồng nếu người đó cố trì hoãn họ. Họ trở nên thế thủ và giận dữ khi hành vi của họ khiến người kia chú ý.

Để vượt qua được hành vi tuýp A, bạn phải nhận ra mình không bao giờ tìm thấy sự thanh thản và hạnh phúc trong thành tích. Bạn chỉ có thể tìm thấy sự

thanh thản trong chính bản thân mình. Nếu cha bạn chưa bao giờ ủng hộ bạn vô điều kiện, bạn phải chấp nhận ông đã làm tốt nhất có thể.

Không ý nghĩa gì khi bạn nỗ lực không ngừng để có được sự tán thành của ông chủ nhằm bù đắp cho tình yêu thương và sự tán thành mà cha bạn chưa bao giờ dành cho bạn. Điều đó chỉ làm rút ngắn cuộc sống của bạn mà thôi.

Bước thứ hai là bạn phải đưa ra quyết định thay đổi. Hãy quyết định rằng bạn không muốn sống như thế này nữa. Hãy quyết định rằng bạn muốn trở thành một con người, một người cha (mẹ) hay một người chồng (vợ), hữu ích hơn và thú vị hơn.

Nhiều người thú nhận rằng mình thuộc tuýp A, nhưng sau đó, họ nói rằng mình tự hào về điều đó. Đừng sa vào cái bẫy này. Tự giết chết mình sớm hơn hai mươi năm bằng cách làm việc chăm chỉ thì không đáng để tự hào. Trên thực tế, việc đó là một sự ngu ngốc.

Bước thứ ba để vượt qua hành vi tuýp A là học cách thư giãn. Và cách tốt nhất để thư giãn là hãy ngừng lại. Hãy luyện tập sự thả lỏng hoàn toàn hay phương pháp thiền, thậm chí cả trạng thái cô độc, trong hai mươi phút, hai lần mỗi ngày.

Đi dạo trong công viên vào giờ ăn trưa là liều thuốc tuyệt diệu để chữa căn bệnh căng thẳng. Và chính lúc mà bạn tin chắc rằng mình không có thời gian nào để nghỉ ngơi là thời điểm cần thiết nhất để bạn tự rèn luyện làm việc đó.

Phân biệt giữa người thuộc tuýp A và người tham công tiếc việc

Có một sự khác biệt cơ bản giữa người thuộc tuýp A và người tham công tiếc việc. Hai loại người này rõ ràng khác nhau. Người thuộc tuýp A thường khoe khoang khoác lác rằng từ lâu lắm rồi họ không đi nghỉ. Vào những dịp cuối tuần, họ thường mang về nhà một cặp đầy tài liệu, và cho dù đi nghỉ cùng gia đình, họ vẫn mang theo một núi công việc và luôn gọi điện về văn phòng. Một trong những dấu hiệu phân biệt người thuộc tuýp A đích thực là người đó không có khả năng dành ra một khoảng thời gian rảnh rỗi mà không nghĩ hay nói đến công việc.

Một dấu hiệu khác của người thuộc tuýp A là họ có sự tập trung kiểm soát bên ngoài. Bạn sẽ nghe thấy họ liên tục sử dụng từ “Tôi phải”. Họ không có bất kỳ sự kiểm soát nào với những việc mình làm. Họ luôn làm một việc gì đó chỉ bởi vì một ai đó muốn hay mong chờ.

Người tham công tiếc việc thì hoàn toàn khác. Họ có sự tập trung kiểm soát bên trong. Họ làm việc hướng tới các mục tiêu và mục đích tự quyết. Họ hài lòng và vui thích với công việc. Những người tham công tiếc việc có thể làm việc chăm chỉ trong mười, mười hai hay mười bốn giờ mỗi ngày; làm việc năm, sáu hay bảy ngày một tuần, nhưng không giống người thuộc tuýp A, họ có thể nghỉ ngơi một ngày hay một tuần, hay đi nghỉ đâu đó và không nghĩ ngợi hay lo lắng gì về công việc.

Những người tham công tiếc việc thường có tính cách tích cực, hoàn thiện được khả năng của mình bằng cách làm những việc quan trọng. Họ không có thái độ thù địch, giận dữ hay oán giận. Họ đầy nhiệt tình và sôi nổi trong công việc. Họ thường làm những gì thật sự hứng thú.

Sự khác biệt mấu chốt giữa người tham công tiếc việc với người thuộc tuýp A là số lượng sự thích thú mà mỗi người có được từ công việc. Giờ thì hãy xác định xem bạn thuộc loại người nào? Loại tuýp A hay loại tham công tiếc việc? Cuộc sống của bạn tùy thuộc vào mức độ chính xác của câu trả lời.

Đối mặt với thực tế

Nguyên nhân chính thứ sáu gây ra căng thẳng, tiêu cực và làm mất đi sự thanh thản trong tâm hồn chính là "sự phủ nhận". Sự phủ nhận là nguyên nhân cốt lõi của sự căng thẳng, bất hạnh và các căn bệnh thần kinh.

Sự phủ nhận là hành vi của một người từ chối đối mặt với một thực tế khó chịu. Nó diễn ra khi bạn không muốn thừa nhận một phần nào đó trong cuộc sống của bạn không ổn. Bạn trượt vào sự phủ nhận và tự đánh lừa rằng mọi việc đều tốt đẹp. Tuy vậy, những gì chứa đựng trong não bộ đều được cơ thể thể hiện ra ngoài. Khi bạn bắt đầu sự phủ nhận ở bất kỳ thời gian nào, nó cũng bắt đầu được thể hiện ra một cách tự nhiên. Nó gây ra chứng mất ngủ, đau đầu, các vấn đề về tiêu hóa, sự suy nhược, những cơn giận dữ và các hoạt động không bình thường.

Sự phủ nhận diễn ra khi một phần nào đó trong cuộc sống không hoạt động và bạn không muốn thừa nhận việc đó. Sự phủ nhận luôn đi kèm với nỗi sợ bị lúng túng hay mất mặt. Sự phủ nhận xảy ra khi bạn từ chối thừa nhận mình không phải là người như vẫn thể hiện. Bạn trượt vào sự phủ nhận khi không còn cảm nhận như trong quá khứ. Bạn sử dụng sự phủ nhận để che đậy khi biết mình đã mắc sai lầm.

Kẻ đương đầu và kẻ lẩn tránh

Kẻ đương đầu và Kẻ lẩn tránh là hai nét tính cách, lành mạnh và không lành mạnh, minh họa cho những phản ứng khác nhau với sự căng thẳng và sự phủ nhận. Tại một trường đại học hàng đầu, người ta đã tiến hành thí nghiệm đối với các sinh viên về các nét tính cách khác nhau và sau đó, chia số sinh viên đó thành hai nhóm, dựa trên tiêu chí hai nét tính cách.

Nhóm đầu tiên, những kẻ lẩn tránh, được đưa vào một căn phòng, trong đó mỗi người được gắn một điện cực, điện cực này sẽ khiến họ bị giật nhẹ trong 60 giây. Có một chiếc đồng hồ treo trên tường ở vị trí mà các sinh viên có thể nhìn thấy. Mỗi khi kim giây chạy qua số 12, các sinh viên lại bị điện giật ở các đầu ngón tay.

Các sinh viên được tham gia vào một loạt hành động để khiến họ bị sao nhãng khi kim giây tiến về phía số 12. Các nhà nghiên cứu đã đặt camera trong chiếc đồng hồ để có thể quan sát được khuôn mặt và ánh mắt của sinh viên từ góc nhìn đó. Khi kim giây tiến đến số 12, hành vi đáng chú ý nhất của những kẻ lẩn tránh là không nhìn vào chiếc đồng hồ. Thay vào đó, họ nhìn đi chỗ khác. Họ tránh đối mặt với sự căng thẳng và lo lắng.

Cuối buổi thí nghiệm, những kẻ lẩn tránh được kiểm tra. Nhịp tim, nhịp thở và huyết áp của họ, các yếu tố thể hiện sự căng thẳng, tăng lên 30-40% so với mức đo được trước khi kiểm tra.

Sau đó, số sinh viên được coi là những kẻ đương đầu được đưa vào phòng và tiến hành thí nghiệm tương tự.

Các nhà nghiên cứu đã quan sát những kẻ đương đầu thông qua các camera được giấu kín. Sự khác biệt đáng chú ý nhất giữa hai nhóm là, mặc dù cùng tham gia vào những hành động khiến họ sao nhãng và không nghĩ đến những cơn giật điện, thì khi kim giây tiến đến số 12, tất cả họ đều nhìn lên đồng hồ và chuẩn bị tinh thần đón nhận cơn giật điện ở các đầu ngón tay.

Cuối buổi thí nghiệm, huyết áp và nhịp tim của những người này vẫn giữ ở mức như trước khi kiểm tra.

Những người đối diện trực diện với các vấn đề và khó khăn thường khỏe mạnh hơn người lẩn tránh chúng. Họ hạnh phúc hơn những người khác. Bạn càng sẵn sàng đối mặt với khó khăn và thách thức thì bạn càng trở nên mạnh khỏe và vui vẻ hơn.

Bí quyết của sức mạnh nội lực

Hãy liên tục đối mặt với các vấn đề một cách thẳng thắn và khách quan, bạn sẽ trở thành người có năng lực, mạnh mẽ và tự tin. Bạn không còn sợ những tình huống khó chịu trong công việc và cuộc sống. Bạn phản ứng với cuộc sống như bản thân nó, chứ không phải như bạn muốn.

Hãy trở thành bác sỹ liệu pháp tâm lý của riêng mình với một câu hỏi đơn giản bất cứ khi nào bạn cảm thấy không vui hay bực tức vì bất cứ lý do gì. Đầu tiên, hãy thừa nhận sự bất mãn của bạn là do từ bên trong gây ra. Sau đó, hãy tự đặt ra một câu hỏi then chốt sau: "Điều gì trong cuộc sống mà mình không đối mặt?"

Đây là câu hỏi mà bạn phải trả lời hoàn toàn trung thực với bản thân mình. Nó buộc bạn phải ngừng ngay việc lừa dối bản thân là mọi việc đều ổn.

Bạn có thể làm một công việc không phù hợp, vướng vào một mối quan hệ sai trái hay cảm thấy người khác làm việc tốt hơn bạn. Với đàn ông, sự phủ nhận thường liên quan tới công việc. Với phụ nữ, sự phủ nhận phần lớn liên quan tới các vấn đề nảy sinh trong các mối quan hệ. Mỗi người đặc biệt nhạy cảm trong những khu vực có dính dáng đến lòng tự trọng.

Cho dù nguyên nhân của sự bất hạnh có là gì thì bạn phải luôn sẵn sàng tự hỏi: "Điều gì trong cuộc sống mà mình không đối mặt?"

Sau đó, bạn hãy hỏi: "Đâu là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra?"

Khi tôi bắt đầu sử dụng kỹ năng này lần đầu tiên, tôi đã nhận ra điều tồi tệ nhất có thể xảy ra trong cuộc sống khi cuộc hôn nhân của tôi có vấn đề. Điều này tạo ra cảm giác lúng túng và khó chịu đối với tôi. Vì vậy tôi tự hỏi: "Mình có hạnh phúc với cuộc hôn nhân này không?"

Tôi buộc mình phải trả lời câu hỏi thật thẳng thắn. Mỗi khi như vậy, câu trả lời luôn là: "Có".

Một khi khả năng đặc biệt đó đi trệch hướng, tôi lại tiếp tục tự hỏi nguyên nhân có phải là từ công việc. Nếu không, thì là lĩnh vực nào khác trong cuộc sống? Cuối cùng, tôi cũng tìm ra nguyên nhân gây ra căng thẳng và sau đó hành động để đối phó với nó.

Trên thực tế, mọi người thường cố tự lừa dối bản thân. Họ sẽ nói rằng nguyên nhân buồn rầu là vì một phiếu phạt do đỗ xe sai quy định hay bị mất một thứ gì đó. Đây chỉ là cách né tránh thực tế.

Những cơn đau về thể xác và tinh thần của bạn có nghĩa là những điều mà bạn từ chối đối mặt bị trói buộc vào lòng tự trọng của bạn. Bạn cần tìm ra nó để đối diện trực tiếp với nó. Hãy đi qua các ngăn trong não bộ, như kiểu bạn đang đi qua một căn nhà tối om với một chiếc đèn pin và chiếu rọi ánh sáng của sự đương đầu trung thực lên mỗi vấn đề.

Bạn sẽ luôn phải trả giá để thoát khỏi những bất hạnh. Và bạn sẽ luôn biết cái giá đó là gì. Câu hỏi duy nhất mà bạn phải trả lời là: "Bạn có sẵn sàng trả giá không?"

Trả giá

Quy luật là: Cho dù cái giá phải trả là gì, hãy luôn sẵn sàng trả giá! Sớm hay muộn bạn cũng sẽ phải trả giá, càng trả sớm bạn càng tự do thoát khỏi những gì khiến bạn bực mình.

Đừng bao giờ đánh đổi sự thanh thản trong tâm hồn bạn lấy bất cứ thứ gì. Hãy đặt sự thanh thản trong tâm hồn là mục tiêu cao nhất và tổ chức mọi phần trong cuộc sống của bạn xung quanh nó. Nếu bạn đã từng đổi nó lấy một điều gì khác, bạn sẽ không đạt được điều mong muốn. Nếu bạn đổi nó lấy một công việc, kết quả là bạn không có cả sự thanh thản trong tâm hồn lẫn công việc. Nếu bạn đánh đổi nó lấy một mối quan hệ, kết cục là bạn không có mối quan hệ và cũng không còn sự thanh thản trong tâm hồn.

Dường như có điều gì đó trong tự nhiên đòi hỏi bạn phải chân thành với cảm giác thanh thản trong tâm hồn. Nếu bạn không thành thật với bản thân, bạn sẽ luôn phải chịu hậu quả. Bạn sẽ luôn kết thúc bằng việc trả giá, và cái giá sẽ luôn lớn hơn bất kỳ lợi ích hay mối lợi nhất thời nào mà bạn có được.

Kẻ phá hủy hạnh phúc

Nguyên nhân thứ bảy gây ra căng thẳng và tiêu cực là hiện tượng giận dữ. Sự giận dữ là cảm xúc tiêu cực nhất trong các cảm xúc tiêu cực. Những cơn giận dữ có thể gây ra những cơn đau tim, đột quỵ, vỡ mạch máu, ung nhọt, đau nửa đầu, hen suyễn và các bệnh về da. Sự giận dữ không được kiềm chế có thể làm hỏng những cuộc hôn nhân và các mối quan hệ, phá hủy nhân cách của những đứa trẻ mới lớn, làm mất đi công việc, sự nghiệp và gây ra nhiều bất hạnh hơn bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào khác.

Sự giận dữ là một cảm xúc không cần thiết. Chẳng có gì tốt đẹp từ sự giận dữ cả. Nó chỉ đơn thuần là một cảm xúc tiêu cực mà bạn hoàn toàn có thể loại bỏ nếu muốn.

Sự giận dữ đến từ bên trong bạn, chứ không phải từ bên ngoài. Nó đến từ bản thân con người bạn chứ không phải từ những gì mà mọi người nói hay làm. Không ai khiến cho bạn giận dữ. Không gì có thể khiến bạn giận dữ. Sự giận dữ là một phản ứng mà bạn lựa chọn trong một tình huống cụ thể. Bạn có thể quyết định phản ứng với những khó khăn bằng một thái độ tích cực và điềm tĩnh hay bằng sự giận dữ. Bạn luôn được tự do lựa chọn.

Điều gì kích thích bạn?

Sự giận dữ gây ra bởi nỗi đau hay bởi nhận thức rằng ai đó đang tấn công bạn hay bạn đang bị lợi dụng. Thường thì sự giận dữ là do sự trông đợi mà không đạt kết quả. Đó là phản ứng khi mọi việc không được thực hiện, hay khi mọi người không cư xử theo cách mà bạn trông đợi. Sự giận dữ có thể bắt đầu bằng nỗi lo sợ đánh mất điều gì đó. Thường thì bạn trở nên giận dữ nếu cảm thấy mình đang trở thành nạn nhân hay đang bị đối xử bất công.

Trong mọi trường hợp, chính sự nhận thức của bạn gây ra cảm giác giận dữ. Đó là cách bạn giải thích sự việc với chính mình. Khi bạn coi bản thân như một nạn nhân, phản ứng tự nhiên sẽ là trở nên giận dữ. Thậm chí, bạn có thể đánh trả để bảo vệ mình hay để giành bình đẳng.

Khi nhận thấy mình là nạn nhân của một loại gây hấn nào đó, bạn gửi một tín hiệu tới hệ thần kinh tự trị thông báo rằng mình đang bị nguy hiểm. Ngay lập tức, hệ thần kinh tự trị gửi một thông điệp tới vỏ não thượng thận và chất adrenalin được tiết ra vào trong máu. Chất adrenalin khiến nhịp tim và nhịp thở tăng lên rất nhanh. Huyếp áp cũng tăng lên và hệ thống phản ứng tiến lên mức "báo động đỏ", sẵn sàng bảo vệ, phòng ngự và phản công.

Toàn bộ cơ thể bạn chuẩn bị để chiến đấu hoặc trốn chạy. Nếu bạn cứ liên tục trở nên giận dữ thì sức chịu đựng của bạn với sự giận dữ trở nên yếu đi. Bạn giận dữ nhanh hơn. Cuối cùng, bạn không còn sức chịu đựng nữa. Sau đó, sự giận dữ trở thành phản ứng tự động với bất kỳ vấn đề nào nhận thức được trong môi trường của bạn. Một số người luôn giận dữ. Mọi việc và mọi người đều khiến họ giận dữ bởi vì họ cho rằng mình là nạn nhân và đang bị thế giới thù địch bên ngoài tấn công.

Chiến đấu hay trốn chạy?

Huyết áp cao chủ yếu là do phản ứng giận dữ gây ra. Bạn trở nên giận dữ. Huyếp áp tăng lên. Cơ thể chuẩn bị để chiến đấu hoặc trốn chạy, nhưng trong một thời gian ngắn, tình huống trôi qua và huyếp áp lại tụt xuống. Mỗi

khi trở nên giận dữ, huyếp áp của bạn lại tăng lên và rồi lại hạ xuống. Cuối cùng, huyết áp của bạn luôn duy trì ở mức cao.

Giải pháp cho bệnh huyết áp cao không phải là thay đổi thuốc chữa bệnh, mà là thay đổi thái độ đối với những thăng trầm không thể tránh được trong cuộc sống hàng ngày.

Những cơn giận là một biểu hiện của tình trạng yếu ớt. Chúng giải thích cho sự non nớt và thiếu kiểm soát. Người lúc nào cũng giận dữ có phản ứng giống như trẻ con, không có kỷ luật tự giác và khả năng tự kiềm chế cảm xúc.

Hãy đưa ra hai quyết định: một là, đưa sự giận dữ vào tầm kiểm soát; và hai là, không giận dữ với những điều mà bạn không thích. Hãy kiên nhẫn hơn và kìm nén sự chỉ trích cho đến khi bạn xem xét cẩn thận tình huống và đặt ra một số câu hỏi về vấn đề.

Tại sao sự giận dữ tích tụ?

Khi giận dữ, toàn bộ cơ thể bạn chuẩn bị cho một sự trả đũa. Tuy nhiên, trong xã hội văn minh, sự trả đũa này thường mất tác dụng vì một trong ba lý do sau.

Một là, sự trả đũa hay sự phản công không thể thực hiện được. Nếu ai đó va quệt vào bạn ở trên đường, bạn có thể giận dữ nhưng không thể làm gì. Người đó đã bỏ đi từ lâu. Sự giận dữ tích tụ bên trong bạn nhưng không có chỗ thoát ra.

Hai là, sự trả đũa thường không được chấp nhận. Nếu ai đó tỏ ra thô lỗ với bạn hay nếu ông chủ mắng chửi bạn, bạn không thể quát lại hay hành hung người đó. Bạn có thể giận dữ nhưng chỉ giữ nó trong lòng.

Ba là, sự trả đũa thường không thích hợp. Nếu một cựu cầu thủ bóng đá nặng 70 kg đâm bổ vào bạn trong một quán rượu hay một nhà hàng, bạn có thể trở nên giận dữ nhưng thật dại dột nếu đánh lại anh ta. Thế là bạn kìm nén sự tức giận.

Trong mọi trường hợp, mỗi khi tức giận, nếu bạn không làm gì đó thì nó sẽ lớn dần lên và đầu độc cơ thể bạn. Sự giận dữ được duy trì liên tục trên thực tế làm thay đổi thành phần hóa học trong máu của bạn. Cuối cùng nó sẽ phát thành các bệnh về da, ung nhọt, chứng đau nửa đầu hay thậm chí là những bệnh nan y. Bạn sẽ biểu lộ sự giận dữ này với các thành viên trong gia đình

hay với những người xung quanh.

Chấm dứt nó ngay từ đầu

Cách tốt nhất để đối phó với sự giận dữ là ngay từ đầu phải kiềm chế để không giận dữ. Trước tiên, hãy kiên quyết không để mình trở nên buồn chán. Hãy kiểm soát xu hướng khiển trách hay bị kích động bằng cách nắm bắt bản thân mình và nhắc đi nhắc lại câu: "Mình có trách nhiệm".

Bạn không có trách nhiệm với việc bị va quệt nhưng có trách nhiệm với phản ứng của mình. Sẽ hiệu quả hơn nhiều nếu bạn phản ứng lại một cách điềm tĩnh và có tính xây dựng.

Xua tan sự giận dữ

Nếu bạn đang giận dữ, bạn có thể xua tan cơn giận thông qua sự tiếp xúc. Tiến sỹ Hans Selye gọi điều này là "hoạt động tác động vật lý tổng thể". Từ các nghiên cứu về sự căng thẳng, ông đã phát hiện ra việc tạo ra một loại tiếp xúc nào đó sẽ làm giảm sự giận dữ. Cơn giận sẽ chuyển sang cái mà bạn tiếp xúc.

Selye khám phá ra rằng, bạn có thể xóa tan sự giận dữ thông qua một trong bốn phương tiện: tay, chân, răng hay giọng nói. Bạn có thể loại bỏ sự giận dữ bằng cách đánh, đá, cắn hay la hét.

Bất cứ môn thể thao nào đòi hỏi phải dùng tay đánh vào một vật gì đó đều có thể xóa tan sự giận dữ. Môn bóng ném, bóng chuyền, bóng chày và bóng rổ là những cách tuyệt vời để chuyển sự giận dữ từ cơ thể sang trái bóng. Đánh hết sức vào quả bóng thật sự là liều thuốc bổ cho thần kinh của bạn. Những người có công việc căng thẳng thường bị cuốn hút vào những môn thể thao này bởi vì họ cảm thấy thoải mái hơn sau mỗi giờ đánh bóng. Tất cả sự giận dữ của họ chuyển vào trái bóng.

Bất kỳ môn thể thao nào có liên quan đến hành động đá, như bóng đá cũng rất tốt để xua tan sự giận dữ. Hành động đá vào một thứ gì đó được coi như một sự xả ra. Bạn thường thấy những người giận dữ giậm chân một cách tức tối như một cố gắng vô thức để loại bỏ những cảm giác giận dữ dồn nén.

Tuy vậy, nhiều hình thức luyện tập như chạy bộ, bơi lội hay đạp xe lại không xua tan được cơn giận bởi chúng ít hoặc không liên quan đến sự tiếp xúc. Chúng có thể giúp bạn giảm căng thẳng hay giảm cân, nhưng lại không giúp giảm sự giận dữ.

Bạn có thể xua tan cơn giận bằng cách ăn một thứ gì đó cần phải nhai nhiều. Bạn thèm ăn một miếng bít-tết khi cảm thấy tức tối hay giận dữ và việc nhai miếng bít-tết có thể xóa tan cơn giận và chuyển nó sang miếng thịt. Sau một bữa tối thịnh soạn và khó tiêu, bạn cảm thấy thư thái hơn bởi vì phần lớn cơn giận dữ đã tiêu tan.

La hét là một cách khác mà nhờ đó mọi người, cả người lớn và trẻ nhỏ, có thể loại bỏ được sự tức giận. Đó là một hình thức giải tỏa phổ biến. Trẻ nhỏ nhiễm sự giận dữ như là kết quả của cảm giác mình nhỏ bé và vô dụng. Chúng la hét để trút bỏ sự tức tối. Nhiều người lớn cũng làm như vậy.

Trong quá trình điều trị, các bệnh nhân được khuyến khích la hét với sự hiện diện của bác sỹ tâm lý trị liệu. Người ta dạy các bệnh nhân giải phóng sự giận dữ kìm nén từ thuở thiếu thời. Việc làm này thường rất hiệu quả để giúp mọi người nắm giữ được những cảm xúc. Việc này một mặt chắc chắn đánh bại việc kìm nén sự giận dữ; mặt khác, ngăn không cho các bệnh nhân la hét với những người thân yêu.

Trong một cuộc chiến đấu dữ dội giữa hai người đang rất giận dữ, họ sẽ đánh, đá, la hét và cắn. Những phản ứng này đều là để đánh đuổi sự giận dữ. Thường thì, sau một trận đánh nhau hay cãi vã kịch liệt, hai người tham chiến sẽ trở thành người yêu hay bạn tốt của nhau. Tất cả sự giận dữ đã qua đi, chỉ còn lại những cảm giác tốt đẹp.

## PHƯƠNG PHÁP KIỂM SOÁT NHẬN THỨC

Mục tiêu của bạn là trở thành người ít căng thẳng và có thành tích cao. Để đạt được điều này, bạn phải sử dụng phương pháp kiểm soát nhận thức, tức là sử dụng khả năng của mình để suy nghĩ và kiểm soát các phản ứng tình cảm. Hãy thực hiện luật thay thế. Hãy suy nghĩ một cách thận trọng, tích cực, lạc quan và có tính xây dựng. Nếu bạn suy nghĩ tích cực thì cùng lúc đó, bạn sẽ không thể có một ý nghĩ tiêu cực hay gây căng thẳng. Bạn thay thế sự tiêu cực bằng sự tích cực.

Hãy luôn tự nhắc lại câu: “Mình yêu quý bản thân” hay “Mình có trách nhiệm”. Hãy giữ cho tâm trí bạn tập trung vào mục tiêu. Vì mục tiêu vốn đã tích cực nên khi buộc mình phải liên tục nghĩ đến các mục tiêu, bạn đã luôn giữ cho tâm trí tích cực và lạc quan.

Nếu một người khiến bạn giận dữ, hãy thực hiện luật tha thứ. Hãy để những cảm giác giận dữ và oán hận qua đi. Hãy nhớ rằng, sự tha thứ là một hành

động hết sức ích kỷ. Trách nhiệm của bạn là giữ cho bản thân được bình tĩnh và tích cực chứ không để cho mọi thứ khiến bạn giận dữ và buồn chán. Nếu điều này đòi hỏi bạn phải bỏ qua các cảm giác tức giận với ai đó thì hãy bỏ qua. Đó là điểm mấu chốt cho hạnh phúc, sự thanh thản trong tâm hồn và một cuộc sống dài lâu.

THANH THẢN TRONG TÂM HỒN LÀ MỤC TIÊU CAO NHẤT CỦA BẠN

Bạn hoàn toàn chịu trách nhiệm với cuộc sống của mình bằng cách đặt sự thanh thản trong tâm hồn là mục tiêu cao nhất. Hãy tổ chức cuộc sống của bạn xung quanh mục tiêu này. Hãy trở thành một thám tử tâm lý và điều tra thật cẩn thận những suy nghĩ, ý kiến, thái độ hay phản ứng khiến bạn căng thẳng. Khi đã chủ tâm đặt sự thanh thản trong tâm hồn như một nguyên tắc tổ chức, bạn đã trở thành một người tích cực hơn. Bạn trở nên thư thái và đáng yêu hơn. Bạn có một sức khỏe tốt hơn và đạt được nhiều hơn trước đây.

THỰC HÀNH

Hãy nghiên cứu cuộc sống và tìm ra một lĩnh vực mà bạn cảm thấy căng thẳng và lo âu. Hãy viết ra một định nghĩa rõ ràng về trường hợp gây căng thẳng. Sau đó, hãy liệt kê một danh sách những điều bạn có thể làm ngay để làm giảm bớt sự căng thẳng đó. Hãy đối diện trực tiếp với nó và hành động tích cực để nhắm vào nó. Hãy chủ động chứ không bị động.

Điều gì trong cuộc sống mà bạn chưa đối mặt? Điều gì tồi tệ nhất có thể xảy ra? Hãy dọn dẹp nó. Hãy làm cho một ngày của bạn trở nên thú vị chứ không phải là sự căng thẳng và lo âu. Hãy đặt sự thanh thản trong tâm hồn là mục tiêu cao nhất và bạn sẽ không bao giờ mắc phải sai lầm khác.

# CHƯƠNG 9: Kiểm soát các mối quan hệ con người

Hình thức quan trọng nhất và giá trị nhất của trí tuệ ở Mỹ là khả năng hiểu biết xã hội, khả năng có thể hòa thuận với người khác. Có tới 85% thành công trong cuộc sống của bạn sẽ được quyết định bởi các kỹ năng xã hội, bởi khả năng tương tác một cách tích cực và hiệu quả với người khác và khiến họ hợp tác để giúp mình đạt được các mục tiêu.

Học cách phát triển và duy trì các mối quan hệ tình cảm có thể giúp ích rất nhiều cho sự nghiệp và cuộc sống cá nhân của bạn. Không thể hòa hợp với người khác là nguyên nhân chính dẫn đến thất bại, chán nản và bất hạnh trong cuộc sống và công việc. Theo một nghiên cứu, có đến trên 95% những người bỏ mặc công việc trong mười năm đã bị sa thải bởi vì các kỹ năng xã hội kém chứ không phải là không có năng lực hay chuyên môn.

Theo nhà tâm lý học Sydney Jourard, phần lớn niềm vui trong cuộc sống xuất phát từ các mối quan hệ hạnh phúc với người khác, và đa số các vấn đề trong cuộc sống đến từ các mối quan hệ không vui với họ. Đa số các vấn đề trong cuộc sống của bạn là các vấn đề về con người.

Bạn có thể hòa hợp với những người khác, và trong chương này, bạn sẽ học được cách để làm điều đó. Bạn sẽ học được rất nhiều phương pháp đã qua kiểm chứng để có thể cải thiện ngay các mối quan hệ trong nhiều hoàn cảnh.

NHẬN ĐỊNH NHÂN CÁCH LÀNH MẠNH

Đa số chúng ta nghĩ mình có, hoặc cảm thấy có, hay muốn có một "nhân cách lành mạnh". Có nhiều định nghĩa về nhân cách lành mạnh, và dưới đây là ba trong số những định nghĩa hữu ích.

Một là, nhân cách của bạn lành mạnh tới mức bạn chủ định tìm kiếm điểm tốt ở mỗi con người và mỗi hoàn cảnh. Nhân cách của bạn không lành mạnh tới độ bạn chỉ đi tìm điểm xấu ở mọi người hay mọi hoàn cảnh. Bạn có thường tìm điểm tốt ở người khác không, hay chỉ chỉ trích và than phiền về họ? Đó là thước đo đầu tiên.

Hai là, nhân cách của bạn lành mạnh tới mức bạn có thể tha thứ cho những người đã khiến bạn bị tổn thương theo một cách nào đó. Đa số những bất

hạnh và bệnh căng thẳng thần kinh là do con người không có khả năng tha thứ. Chính hành động tha thứ sẽ giải phóng nhân cách của bạn. Những người lành mạnh thật sự không căm ghét hay không bị ám ảnh bởi sự giận dữ và oán giận về những gì đã xảy ra trong quá khứ. Họ giũ bỏ vấn đề cũ ra khỏi đầu óc. Họ để chúng qua đi. Đó là thước đo thứ hai.

Ba là, nhân cách của bạn lành mạnh tới độ bạn có thể dễ dàng hòa hợp với nhiều loại người khác nhau. Bất cứ ai cũng có thể hòa hợp với một vài người. Bạn luôn có thể hòa hợp với những người giống bạn, cả tích cực và tiêu cực. Nhưng người lành mạnh thật sự dễ hòa hợp với rất nhiều người có tính khí, nhân cách, thái độ, giá trị và quan điểm khác nhau. Đó là thước đo thật sự, thử thách thật sự.

Có một mối quan hệ trực tiếp giữa mức độ tự trọng với sự lành mạnh trong nhân cách của bạn. Bạn càng yêu thích và tôn trọng bản thân bao nhiêu thì càng yêu thích và tôn trọng người khác bấy nhiêu. Bạn càng coi mình là người quan trọng và có ích bao nhiêu thì bạn càng coi người khác cũng quan trọng và có ích bấy nhiêu. Bạn càng chấp nhận con người bạn như vốn có thì bạn cũng sẽ chấp nhận người khác như họ vốn thế.

Khi lòng tự trọng được cải thiện, bạn sẽ hòa hợp hơn với nhiều loại người, trong thời gian dài hơn. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên hạnh phúc và trọn vẹn hơn. Những người có mức độ tự trọng cao có thể hòa hợp với hầu hết mọi người, ở bất cứ đâu và trong mọi hoàn cảnh.

Những người có mức độ tự trọng thấp chỉ có thể hòa hợp với một vài người và không được lâu. Sự tự trọng thấp của họ tự biểu hiện ở sự giận dữ, thiếu kiên nhẫn, chỉ trích hay phỉ báng và tranh luận với những người xung quanh. Họ không ưa chính bản thân mình nên cũng không thật sự ưa thích người khác. Kết quả là mọi người cũng không ưa họ.

## LUẬT NỖ LỰC GIÁN TIẾP

Luật nỗ lực gián tiếp chỉ ra việc bạn đạt được mọi thứ trong các mối quan hệ với mọi người sẽ dễ dàng hơn bằng cách tiếp cận với họ một cách gián tiếp thay vì trực tiếp.

Ví dụ, nếu bạn muốn gây ấn tượng với mọi người, thì cách trực tiếp là cố thuyết phục họ bằng những phẩm chất và thành tích tuyệt vời của bạn. Nhưng cố gây ấn tượng với người khác bằng cách đó thường khiến bạn cảm thấy hơi ngốc nghếch và ngượng ngùng.

Cách gián tiếp để gây ấn tượng với người khác đơn giản chỉ là bị ấn tượng bởi người khác. Bạn càng bị ấn tượng bởi người khác, bởi họ là ai hay đạt được gì, thì càng có cơ hội gây ấn tượng với họ.

Nếu bạn muốn ai đó quan tâm đến mình, cách trực tiếp là nói với họ về bản thân mình. Nhưng cách gián tiếp lại có hiệu quả hơn. Hãy quan tâm đến người đó. Bạn càng quan tâm đến một người thì càng có khả năng họ cũng sẽ quan tâm đến bạn.

Nếu bạn muốn được hạnh phúc, cách trực tiếp là hãy làm những gì sẽ khiến bạn được hạnh phúc. Tuy vậy, hạnh phúc thú vị và lâu bền nhất lại đến từ việc làm cho người khác cảm thấy hạnh phúc. Thông qua luật nỗ lực gián tiếp, bất cứ khi nào bạn nói hay làm điều gì khiến người khác hạnh phúc, thì tự bản thân bạn cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc. Bạn thúc đẩy tinh thần, đồng thời cũng làm tăng lòng tự trọng.

Bạn làm cách nào để cho người khác tôn trọng bạn? Cách tốt nhất là hãy tôn trọng người đó. Khi bạn thể hiện sự tôn trọng và ngưỡng mộ với một người, họ sẽ tôn trọng và ngưỡng mộ bạn. Trong các mối quan hệ của con người, chúng ta gọi hiện tượng này là nguyên tắc tương hỗ. Bất cứ khi nào bạn làm việc tốt cho ai đó thì người đó cũng muốn đáp lại bằng cách làm một điều gì đó tốt đẹp cho bạn. Phần lớn tình bạn đều dựa trên nguyên tắc này.

Bạn làm cách nào để khiến một người tin tưởng ở bạn, dựa trên luật nỗ lực gián tiếp? Câu trả lời là hãy tin tưởng vào người đó. Khi bạn thể hiện rằng mình tin tưởng một người thì họ cũng có xu hướng tin tưởng vào bạn. Bạn nhận lại được những gì đã cho đi. Những gì bạn gửi đi thì sẽ được nhận lại.

Những ứng dụng quan trọng nhất của luật nỗ lực gián tiếp có liên quan đến sự phát triển một nhân cách lành mạnh bên trong bạn. Mọi việc bạn làm để tăng lòng tự trọng ở người khác thì đồng thời sẽ làm tăng lòng tự trọng của chính mình. Bởi lòng tự trọng là dấu hiệu quan trọng của một nhân cách lành mạnh, nên bạn thật sự có thể cải thiện nhân cách bằng cách tận dụng mọi cơ hội để cải thiện nhân cách của những người khác. Những gì bạn gieo vào cuộc sống của người khác thì sẽ được gặt trong cuộc sống của chính mình.

Tất cả mọi người mà bạn gặp đều đang mang một gánh nặng. Điều này đúng nhất trong phạm vi lòng tự trọng và sự tự tin. Mọi người đều lớn lên với một cảm giác tự ti, và trong suốt cuộc đời, chúng ta cần được người khác khen ngợi và được thừa nhận. Cho dù con người có thành công hay cao sang đến đâu thì vẫn thích được khen ngợi. Họ vẫn cần mọi người nói về những điều

làm tăng lòng tự trọng và khiến họ cảm thấy quan trọng và có ích hơn.

Có một câu nói rằng: "Tôi thích bạn bởi những gì tôi cảm nhận được về bản thân khi ở bên bạn". Câu nói này ẩn chứa điểm mấu chốt cho các mối quan hệ của con người. Những người hạnh phúc và thành công nhất luôn khiến cho người khác cảm thấy mình cũng tốt đẹp khi ở bên họ. Khi bạn sống trên đời mà luôn làm tăng lòng tự trọng ở người khác thì cơ hội sẽ mở ra cho bạn, và mọi người cũng giúp lại bạn.

Hãy thực hiện luật nỗ lực gián tiếp. Hãy tận dụng mọi cơ hội để nói và làm những việc khiến người khác cảm thấy họ có ích hơn. Mỗi lần bạn thể hiện một sự tử tế với một người khác thì lòng tự trọng của bạn sẽ được hoàn thiện. Nhân cách của bạn trở nên tích cực và lành mạnh hơn.

## KHIẾN NGƯỜI KHÁC CẢM THẤY HỌ QUAN TRỌNG

Điểm mấu chốt để làm tăng lòng tự trọng ở những người khác, sử dụng luật nỗ lực gián tiếp, đơn giản chỉ là khiến người khác cảm thấy họ quan trọng. Mọi việc bạn nói hay làm khiến một người cảm thấy họ quan trọng hơn sẽ làm tăng lòng tự trọng của người đó, đồng thời cũng làm tăng lòng tự trọng của bạn với cùng mức độ như vậy.

Khi bạn luôn tìm cách để khiến người khác cảm thấy họ quan trọng thì bạn sẽ trở nên nổi tiếng và được chào đón ở mọi nơi. Bạn sẽ khỏe mạnh hơn, hạnh phúc hơn và đạt được nhiều sự thỏa mãn thật sự từ cuộc sống. Bạn sẽ giảm mức độ căng thẳng và làm tăng mức năng lượng. Trên hết, bạn sẽ thật sự ưa thích và tôn trọng bản thân hơn và cảm thấy sự thanh thản lớn hơn trong tâm hồn.

## XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG Ở NGƯỜI KHÁC

Điểm khởi đầu của việc làm tăng lòng tự trọng ở người khác là hãy chấm dứt việc phá bỏ nó. Hãy ngừng ngay hành động hay lời nói nào làm hạ thấp lòng tự trọng của người khác. Hãy trung lập. Hãy yên lặng. Đừng nói gì cả.

Các hình thức chỉ trích tiêu cực luôn làm hạ thấp lòng tự trọng. Nhiều mối quan hệ và nhân cách bị tổn hại hay bị hủy hoại bởi sự chỉ trích tiêu cực chứ không phải bởi những ảnh hưởng tiêu cực.

Sự chỉ trích tiêu cực tấn công vào cốt lõi nhân cách con người, gây ra các cảm giác tội lỗi, tự ti. Khi bị chỉ trích, thậm chí là "sự chỉ trích mang tính xây dựng", thì người đó ngay lập tức cảm thấy giận dữ, muốn phòng ngự và

tấn công lại. Theo luật tương hỗ, bất cứ khi nào bạn làm hay nói một điều gì đó khiến người khác tổn thương, đặc biệt là công kích lòng tự trọng thì bạn đã khiến họ muốn, hay thậm chí là cần, tấn công lại để giành lấy sự công bằng.

Từ nhỏ, chúng ta đã được hình thành thói quen nhạy cảm với sự phản đối hay chỉ trích của người khác. Khi bị chỉ trích, lòng tự trọng của chúng ta giảm đi. Cảm giác và thái độ của chúng ta đối với người chỉ trích sẽ chuyển ngay sang trạng thái tiêu cực.

Điều tốt nhất mà bạn có thể làm là ngừng chỉ trích người khác. Hãy loại bỏ mọi hình thức chỉ trích tiêu cực khỏi vốn từ vựng và các cuộc đối thoại của bạn. Hãy trở thành một người tích cực bằng cách chỉ nói những điều giúp xây dựng con người chứ không phải là loại bỏ họ.

Hầu như mọi cảm xúc tiêu cực đều bắt đầu với việc chỉ trích và khiển trách người khác. Thói quen chỉ trích và chê trách rất dễ hình thành. Nhiều cuộc đối thoại chỉ xoay quanh việc bôi nhọ và chỉ trích. Tuy vậy, bạn phải phá bỏ thói quen này nếu thật sự quyết tâm phát triển nhân cách cần có để đạt đến đỉnh cao.

Một hành vi khác hủy hoại lòng tự trọng ở cả người nói và người nghe là sự than phiền. Nhiều người trượt vào sự than phiền: “Thật khủng khiếp!” Họ nói những điều như: “Giá cả cao thế này thì thật kinh khủng!” hay “Việc kinh doanh thế này thì tệ quá!” Sau đó họ cố chiếm ưu thế hơn người kia bằng cách nghĩ đến những việc tệ hại hơn.

Henry Ford nói rất đúng: “Không bao giờ than phiền, không bao giờ giải thích”. Thói quen tìm những việc để phàn nàn sẽ thu hút những người hay than phiền vào cuộc sống của bạn. Luật tập trung phát biểu rằng, bạn chăm chú vào thì nó sẽ phát triển thành sự thật, nên càng than phiền, bạn sẽ càng tìm thấy nhiều điều và nhiều người hơn để than phiền.

Những người thành công không bao giờ than phiền. Họ luôn khiến mình bận bịu. Nếu không thể làm gì để giải quyết vấn đề, họ chỉ nói đơn giản: “Những gì không giải quyết thì phải chịu đựng”. Sau đó họ bận bịu làm việc, nhưng không bao giờ than phiền.

Sự thật là, không ai thật sự thích thú với những than phiền của bạn. Mọi người đều có vấn đề của riêng mình, và thậm chí vấn đề của họ còn tồi tệ hơn của bạn rất nhiều. Khoảng 80% những người nghe bạn than phiền không

quan tâm và 20% còn lại là những người thấy vui vì bạn cần họ.

Hãy kiên quyết ngừng mọi sự chỉ trích, bôi nhọ và than phiền. Như lời của một bài hát: "Nếu bạn không nói được điều gì tốt đẹp thì đừng nói gì cả". Nếu bạn có thể loại bỏ các hình thức tiêu cực ra khỏi những cuộc đối thoại thì điều đó sẽ ảnh hưởng tích cực và mạnh mẽ tới các mối quan hệ của bạn. Bản thân bạn sẽ cảm thấy tốt hơn và người khác cũng có cảm nhận như vậy.

BẢY BÍ QUYẾT CẢI THIỆN CÁC MỐI QUAN HỆ

Có bảy hành vi mang tính tâm lý, tích cực và xây dựng mà bạn có thể luyện tập để cải thiện cách cư xử với người khác. Mỗi hành vi này chống lại những nhu cầu tiềm thức, nhu cầu cảm thấy quan trọng, được tôn trọng và được yêu quý của người khác. Những nhu cầu tiềm thức này được hình thành từ thời thơ ấu và nếu bạn có thể thỏa mãn chúng, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy có nhiều người yêu quý bạn hơn và ngược lại.

Hãy tán thành

Hành vi đầu tiên là tán thành. Mọi người thường thích ở gần những người tán thành, có khả năng thảo luận dễ dàng và thoải mái về rất nhiều chủ đề. Khi bạn gật đầu, cười và đồng tình với người đang nói, người đó sẽ cảm thấy mình quan trọng và được tôn trọng hơn.

Hành vi tán đồng giúp những người khác tăng lòng tự trọng. Sự bất đồng làm giảm lòng tự trọng. Bất cứ khi nào bạn bất đồng hay tranh luận với người khác là bạn đang không thừa nhận sự am hiểu và trí thông minh của họ. Bạn cho rằng họ sai, sự phán xét và kinh nghiệm của họ không có giá trị, suy ra là họ cũng không mấy quan trọng.

Bản tính của con người là ghét bị sai lầm và không bao giờ thừa nhận sai lầm. Sai lầm trong một vấn đề khiến chúng ta cảm thấy mình sai lầm. Lòng tự trọng của chúng ta bị tổn thương. Chúng ta cảm thấy mình nhỏ bé, không xứng đáng và tự coi mình kém cỏi hay bất tài.

Khi bạn nói với một người rằng họ sai lầm, phản ứng tức thời của họ là phòng ngự, ẩn mình và thậm chí, cứng rắn hơn. Lòng tự trọng của chúng ta thường rất mong manh, và khi ai đó nói rằng chúng ta đã sai lầm thì chúng ta nhanh chóng phản ứng tự vệ bằng mọi giá.

Hãy luôn tán thành. Hãy trở thành người dễ dàng đồng ý với người khác. Nên nhớ những lời này: "Hãy nhanh chóng đồng ý với đối thủ của bạn". Nếu

bạn trở thành người dễ tán thành thì những người khác sẽ luôn giúp đỡ hay chung sống hòa thuận với bạn. Ngay cả nếu một người khác rõ ràng là sai, thì hãy dựa trên kiến thức thực tế và tự hỏi: "Việc này quan trọng đến đâu?" Nếu nó không quan trọng thì thay vì không đồng ý, bạn hãy cho qua.

Hãy ngừng tranh cãi

Khi lớn lên, tôi trở thành một "người tranh luận vĩ đại". Tôi có thể tranh luận với bất kỳ ai về bất kỳ điều gì và tranh luận đến cùng. Thường thì tôi dành thời gian để thu thập đầy đủ thông tin về chủ đề tranh luận. Với thông tin đã chuẩn bị, tôi luôn thắng. Cho dù người đó nói gì thì tôi cũng có thể phản ứng lại.

Tuy nhiên, tôi sớm phát hiện ra rằng mọi người bắt đầu cố tránh mặt tôi. Mọi người không muốn mất thời gian với tôi trong công việc, cũng như không muốn kết bạn với tôi sau giờ làm việc. Tôi thắng trong tất cả các cuộc tranh luận, nhưng tôi đã mất đi tất cả bạn bè.

Ai đó nói rằng: "Một người bị thuyết phục chống lại ý chí của mình là người vẫn giữ được quan điểm". Tôi đang thuyết phục, lấn át mọi người bằng kiến thức thực tế rất phong phú, nhưng cũng đang đánh mất họ. Tôi đã quên không tự hỏi: "Điều gì là quan trọng?"

Và điều quan trọng là tôi phải hòa hợp với mọi người. Các mối quan hệ rất quan trọng, chứ không phải là việc ai đúng và chiến thắng trong các cuộc tranh luận. Tự bạn cũng có thể sử dụng thước đo này. Hãy luôn tự hỏi: "Mình muốn đúng hay mình muốn được hạnh phúc?" Và hãy lựa chọn hạnh phúc!

Khi ai đó nói một điều gì đó không đúng thì tốt nhất là bạn hãy bỏ qua. Nhưng nếu vấn đề quan trọng đến nỗi không thể bỏ qua thì bạn vẫn có thể duy trì sự tán thành bằng cách sử dụng cái được gọi là "sự bất đồng của người thứ ba".

Với phương pháp này, bạn đặt những lời nói trong cuộc tranh luận vào miệng của một người thứ ba tưởng tượng hay không có mặt ở đó. Bạn nói: "Đó là một điểm rất thú vị Bill ạ, nhưng nếu ai đó hỏi câu hỏi này, cậu sẽ trả lời ra sao?"

Bạn có thể hỏi: "Cậu nghĩ khách hàng của chúng ta sẽ nói gì nếu biết chúng ta đang làm thế này?" Hay: "Cậu nghĩ các giám đốc ngân hàng sẽ phản ứng thế nào trước hành động này?" Bạn có thể tiếp tục tán thành trong lúc đặt ra

các câu hỏi.

Nếu người đó trả lời đúng thì bạn có thể thuận theo mà không phải bất đồng. Nếu không thể trả lời câu hỏi thì họ có thể thay đổi suy nghĩ mà không bị mất lòng tự trọng bởi vì “người đặt câu hỏi” không có mặt.

Việc bạn quyết định trở thành người tán thành và dễ tính sẽ làm giảm căng thẳng và tăng khả năng tác động lên người khác. Bạn sẽ làm tăng lòng tự trọng ở người khác và bản thân mình cũng cảm thấy tốt hơn.

Luyện tập sự chấp nhận

Hành vi xây dựng lòng tự trọng thứ hai là chấp nhận. Mỗi chúng ta đều luôn đi tìm sự chấp nhận ở những người khác. Đứa trẻ bắt đầu nhìn vào biểu hiện của cha mẹ để xem nó có được yêu thương, tôn trọng, được cần đến, được coi là quan trọng, hài hước, thông minh, v.v… Khi lớn lên, chúng ta nhìn vào biểu hiện của người khác để xem mình làm thế nào. Chúng ta luôn có nhu cầu sâu xa là được người khác chấp nhận, ngay cả những người không quen biết.

Ví dụ, khi hai người mới gặp nhau lần đầu hoặc những lần tiếp sau, điều đầu tiên được thiết lập giữa họ là một mức độ chấp nhận nhất định. Chúng ta nhìn vào ánh mắt, nụ cười, gương mặt và ngôn ngữ cơ thể của người kia để xem họ có chấp nhận và vui với sự hiện diện của chúng ta hay không. Chỉ khi cảm thấy được chấp nhận, chúng ta mới thấy dễ chịu.

Khi bạn tham gia vào vấn đề, thể hiện sự chấp nhận người khác vô điều kiện và thành thật là bạn đã làm tăng lòng tự trọng, cải thiện sự tự nhận thức về bản thân, khiến họ cảm thấy thư thái và an toàn khi kết bạn với bạn.

Chỉ cần mỉm cười!

Và bạn phải làm gì để thể hiện sự chấp nhận? Đơn giản thôi. Hãy mỉm cười. Khi cười, bạn chỉ sử dụng 13 loại cơ trong khi bạn phải sử dụng tới 112 loại cơ nếu nhăn mặt. Một nụ cười chân thật nói lên rất nhiều điều. Nó nói rằng: “Tôi chấp nhận con người bạn một cách vô điều kiện”. Khi bạn mỉm cười với một người, người đó sẽ cảm thấy mình quan trọng, có ích. Và bạn chỉ mất có một nụ cười, một sự thể hiện chân thật, ấm áp.

Một câu tục ngữ của Trung Quốc rất đúng đắn là: “Người không có nụ cười thì không nên mở cửa tiệm”. Những doanh nhân, người bán hàng hay bất kỳ ai có nghề nghiệp phụ thuộc vào sự giúp đỡ hay hỗ trợ của người khác thì

đều phải học cách chấp nhận trong các mối quan hệ.

Luật nhân quả nói rằng, nếu bạn khiến người khác cảm thấy tốt bằng cách mỉm cười và chào hỏi họ thì họ cũng muốn đáp lại bằng cách đối xử với bạn cũng theo cách ấy. Trong cuốn sách Death of Salesman (Cái chết của một doanh nhân), Willy Loman đã viết: "Điều quan trọng nhất là được yêu thích". Khi mọi người yêu thích bạn, họ sẽ sẵn sàng hợp tác với bạn. Điểm khởi đầu của việc được yêu thích là hãy yêu thích người khác. Và hãy thể hiện rằng bạn thích người khác bằng cách trao cho người ấy một nụ cười chân thành và ấm áp.

Ngay cả khi bạn không cảm thấy thoải mái, nếu bạn buộc mình phải mỉm cười với mọi người thì bạn sẽ lại cảm thấy tốt hơn. Các đám mây tiêu cực sẽ bị phá vỡ và xua tan. Dần dần, nụ cười của bạn sẽ ngày càng chân thật hơn. Bạn sẽ gia tăng được lòng tự trọng của mình bằng cách làm tăng lòng tự trọng của những người khác bằng nụ cười.

Một thái độ biết ơn

Bước thứ ba bạn có thể thực hiện để làm tăng lòng tự trọng ở những người khác là thể hiện sự cảm kích. Một trong những khao khát lớn nhất của con người là nhu cầu được đánh giá đúng. Bất cứ khi nào bạn thể hiện lòng biết ơn hay sự cảm kích với người khác về những việc họ đã làm là bạn đã khiến người đó cảm thấy mình quan trọng, tài giỏi và có ích.

Để thể hiện sự cảm kích, chỉ cần một lời nói đơn giản là "Cảm ơn". Từ "cảm ơn" tác động mạnh nhất đến người khác. Tôi đã đi và làm việc tại 80 nước, và tôi học được rằng bạn có thể đi đến bất kỳ quốc gia nào trên thế giới chỉ đơn giản bằng cách học và nói những từ "làm ơn" và "cảm ơn".

Hãy nói "cảm ơn"

Từ "cảm ơn" có một sức mạnh kỳ diệu. Mỗi lần bạn nói từ này với một người, thì lòng tự trọng của họ sẽ tăng lên. Lời cảm ơn sẽ củng cố hành vi của người đó. Từ "cảm ơn" làm tăng khả năng người đó sẽ lặp lại hành vi đó. Nếu bạn nói "cảm ơn" vì những điều nhỏ nhặt thì mọi người sẽ sớm làm những điều lớn lao cho bạn.

Phát triển thói quen nói "cảm ơn" với mọi người vì những điều họ làm. Hãy nói "cảm ơn" với chồng/vợ vì mọi việc mà anh ấy/cô ấy đã làm cho bạn. Hãy nói "cảm ơn" với bọn trẻ vì những gì mà chúng đã làm quanh nhà. Bạn càng cảm ơn họ bao nhiêu thì họ sẽ càng cảm thấy hạnh phúc và tích cực hơn về

bản thân. Họ sẽ càng thiết tha làm nhiều việc hơn để có được sự cảm kích của bạn.

Hãy luôn nói "cảm ơn" với những người giúp đỡ bạn. Hãy cảm ơn những người đã đến cuộc hẹn. Cảm ơn họ vì họ dành thời gian cho bạn. Cảm ơn họ vì những nhận xét, sự hào phóng và sự giúp đỡ của họ. Cảm ơn mọi người về mọi điều mà bạn có thể nghĩ ra.

"Thư cảm ơn" là một trong những phương tiện xây dựng các mối quan hệ và lòng tự trọng mạnh nhất. Khi bạn gửi một bức thư cảm ơn ngắn cho một ai đó, thậm chí chỉ có vài từ, thì người nhận sẽ luôn nhớ đến bạn trong hàng tháng, hàng năm.

Hãy phát triển một "thái độ biết ơn". Người hạnh phúc nhất và được nhiều người ưa thích nhất là những người luôn thành thật biết ơn mọi việc và mọi người từng gặp. Thái độ biết ơn mở ra một con đường trước mắt bạn. Thái độ biết ơn đảm bảo một nhân cách lành mạnh và mức độ tự trọng cao.

Trẻ con đòi nó; người lớn chết vì nó

Cách thứ tư để làm tăng lòng tự trọng ở người khác là thể hiện sự chấp thuận họ trong mọi trường hợp có thể. Việc thể hiện chấp thuận hay ca ngợi là cách nhanh nhất khiến mọi người cảm thấy hạnh phúc và tự hào. Đưa ra những lời ca ngợi và thừa nhận với người khác là cách chắc chắn nhất để gia tăng lòng tự trọng, củng cố hành vi của họ và khiến họ muốn giúp đỡ, hợp tác với bạn.

Những đứa trẻ mệt mỏi nhưng được cha mẹ, thầy cô khen ngợi và ủng hộ dễ vươn lên và khôi phục lại năng lượng đã mất. Khi được khen ngợi chân thành bởi một người mà họ tôn trọng thì sự nhiệt thành sẽ tăng lên và họ cảm thấy tốt hơn nhiều về bản thân.

Ba bí quyết để khen ngợi tích cực

Khen ngợi là cả một nghệ thuật. Những nhà lãnh đạo vĩ đại, doanh nhân thành đạt và bậc cha mẹ xuất sắc đều giỏi khen ngợi. Đây là ba việc bạn có thể làm để những lời khen ngợi phát huy hiệu quả tối đa.

Một là, khen ngợi phải kịp thời. Bạn khen ngợi một việc làm hay hành vi càng sớm thì tác động của nó càng lớn. Một số công ty mắc sai lầm khi khen ngợi nhân viên ba hay sáu tháng hay thậm chí một năm một lần. Khen ngợi một người sau khi sự việc đã diễn ra rất lâu, thì nó có rất ít tác dụng. Vì vậy hãy khen ngợi ngay, hay càng gần với thời điểm diễn ra sự việc càng tốt.

Hai là, khen ngợi một cách cụ thể. Khi khen ngợi việc làm hay hành vi cụ thể, bạn đã bảo đảm rằng việc làm hay hành vi đó được lặp lại. Tuy vậy, nếu bạn khen ngợi chung chung, như một số người vẫn làm, thì điều đó tác động rất ít đến người được khen. Ví dụ, nếu bạn nói với thư ký: "Cô làm tốt lắm", thì những lời nói của bạn sẽ chỉ có tác động vừa phải. Nhưng nếu bạn nói: "Cô làm rất tốt công việc đánh máy và báo cáo đều đặn vào thứ năm", thì bạn sẽ có thể thấy các báo cáo trong tương lai luôn được hoàn thành và gửi đúng thời hạn.

Khi khen ngợi trẻ, bí quyết này cũng đúng. Thay vì nói "Con là một đứa trẻ ngoan" thì hãy nói: "Sáng nay con thật ngoan khi đã dọn giường và dọn phòng ngủ". Khi bạn khen ngợi một thành tích cụ thể thì con bạn sẽ rất có khả năng lặp lại thành tích đó. Quy luật là: Hãy khen ngợi điều gì mà bạn muốn nó lặp lại, hãy khen ngợi ngay lập tức và cụ thể.

Ba là, bất cứ khi nào có thể, hãy khen ngợi trước mọi người. Nếu bạn phải trách mắng một người, hãy trách mắng riêng tư, nhưng hãy khen ngợi một người trước mặt những người khác. Bạn khen ngợi người đó trước càng nhiều người thì lòng tự trọng của họ càng được tăng lên. Phần thưởng và sự thừa nhận trước mặt đông đảo đồng nghiệp có tác động rất lớn đến lòng tự trọng và hành vi tiếp theo của người đó.

Mọi người có thể làm việc vất vả hơn để kiếm tiền, nhưng điều họ khao khát nhất là có được sự khen ngợi và công nhận. Tất cả những nhà lãnh đạo vĩ đại đều nhận thức được điều này và đưa ra những lời khen ngợi một cách hào phóng. Chính Napoleon đã nói: "Tôi đã phát hiện ra một điều đặc biệt: con người có thể chết vì những dải ruy-băng (tượng trưng cho thành tích mà một người đạt được)". Sự khen ngợi trở thành động lực mạnh mẽ khi được vận dụng hợp lý.

Hai cách khen ngợi

Nếu muốn một người phát triển một hành vi, như dọn dẹp phòng ngủ hay đi làm đúng giờ, bạn nên khen ngợi mỗi khi người đó làm việc này. Hình thức khen ngợi này được gọi là "củng cố liên tục". Nếu bạn liên tục khen ngợi một hành vi mới mà bạn muốn thấy nó lặp lại, thì cuối cùng người đó sẽ lặp lại nó thường xuyên đến nỗi trở thành thói quen. Sau khi người đó phát triển một thói quen mới, bạn có thể chuyển sang "củng cố không liên tục". Củng cố không liên tục nghĩa là bạn chỉ khen ngợi hành vi đó khi nó xảy ra ba hay bốn lần.

Những thói quen đã được hình thành và bạn "củng cố liên tục" có thể tước bỏ động cơ thúc đẩy. Việc khen ngợi lặp đi lặp lại thậm chí có thể khiến người đó không tiếp tục thực hiện hành vi đó. Nhưng sự củng cố không liên tục khi thói quen đã được hình thành, có thể khiến cho hành vi đó được lặp lại vô hạn định. Nó giống như việc "giữ cho chiếc đĩa quay tròn".

Ví dụ, để con bạn dọn dẹp phòng, hãy khen ngợi mỗi lần chúng dọn dẹp, ngay cả những việc nhỏ nhất. Hãy làm như đó là một việc gì lớn lao lắm. Hãy khen ngợi thường xuyên cho đến khi bọn trẻ bắt đầu tự nguyện dọn dẹp phòng. Khi chúng tạo được thói quen dọn phòng, bạn chỉ cần khen ngợi hay tán thành sau ba hay bốn lần chúng dọn phòng. Điều này đủ để giữ cho thói quen đó bị "trói lại".

Sự ngưỡng mộ

Hành vi thứ năm để làm tăng lòng tự trọng ở những người khác và khiến họ cảm thấy mình quan trọng là sự ngưỡng mộ. Khi bạn ngưỡng mộ một người khác vì một điều họ đã đạt được hay vì nét tính cách của họ là bạn đã giúp họ tăng lòng tự trọng. Sự ngưỡng mộ là công cụ rất hữu hiệu trong các mối quan hệ của con người. Như Abraham Lincoln đã nói: "Mọi người đều thích lời ca tụng". Bạn có thể sử dụng sự ngưỡng mộ ở bất cứ đâu và trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Bạn có thể thán phục các nét tính cách hay phẩm chất. Khi bạn ca tụng một người vì họ đúng giờ, hào phóng, kiên trì hay kiên quyết, là bạn đã khiến cho người đó cảm thấy mình quan trọng và có ích. Chúng ta đều tự hào về những nét tích cực của mình. Chúng ta thường tự hào với những gì của mình. Khi người khác nhận ra và ngưỡng mộ chúng ta vì những phẩm chất đó, chúng ta sẽ cảm thấy tốt hơn về bản thân mình.

Bạn có thể ngưỡng mộ những gì mà mọi người sở hữu. Mọi người thường đầu tư rất nhiều tình cảm vào những thứ mà họ đạt được. Ví dụ, hầu hết mọi người đều rất tâm đắc với các đồ đạc và bất động sản mà họ mua. Bạn luôn đúng khi khen ngợi căn nhà hay phòng ngủ của người đó trông thật hấp dẫn.

Tuy nhiên, chỉ nên thể hiện sự đánh giá cao, tán thành hay ngưỡng mộ khi bạn thật sự cảm nhận được điều đó. Đừng bao giờ giả dối để cố làm tăng lòng tự trọng của họ.

Chỉ có một sự ngoại lệ cho quy luật này: Một nụ cười giả dối vẫn tốt hơn một cái nhăn mặt. Nhưng trong tất cả các trường hợp khác, sự khen ngợi

phải chân thành. Bạn phải nói một cách thành thật. Nếu không, mọi người sẽ cảm thấy bạn đang cố thao túng họ. Do đó, bạn sẽ nhận được phản ứng ngược lại với phản ứng mà bạn mong muốn. Lòng tự trọng của họ sẽ suy giảm và họ phản ứng với bạn bằng sự ngờ vực và phòng vệ.

Năm điều đầu tiên bạn có thể làm để khiến mọi người cảm thấy quan trọng hơn là tỏ ra dễ chịu; hãy thể hiện sự chấp nhận, mỉm cười với những người bạn gặp; thể hiện sự cảm kích, nói "cảm ơn" trong mọi trường hợp; thể hiện sự tán thành, khen ngợi và công nhận những điều tích cực mà người khác làm; thể hiện sự ngưỡng mộ, khen ngợi mọi người vì những thành tích, những nét tính cách hay những gì thuộc quyền sở hữu của họ. Về phía bạn, hành vi này là nền tảng của những mối quan hệ tốt đẹp với những người khác.

Biết lắng nghe

Bước thứ sáu để khiến người khác cảm thấy mình quan trọng là sự quan tâm. Hãy luôn hướng sự chú ý vào những gì bạn coi trọng, quan tâm và quan trọng đối với bản thân.

Trong các mối quan hệ của bạn với những người khác, sự tập trung thể hiện tầm quan trọng của chúng đối với bạn. Bạn luôn dành nhiều sự quan tâm chú ý đến những người và vật mà bạn coi trọng nhất. Đối lập với sự quan tâm chú ý là sự thờ ơ. Bạn lờ đi những người và sự việc không được coi trọng và đánh giá cao.

Khi tập trung chú ý vào một người, bạn nói: "Tôi coi trọng bạn". Khi lờ đi một người, bạn nói: "Bạn không quan trọng và ít có giá trị". Chính việc tập trung chú ý vào một người đã làm tăng lòng tự trọng của họ. Hành động lờ một người đi sẽ làm hạ thấp lòng tự trọng của họ. Sự thờ ơ thường khiến người đó cảm thấy giận dữ và thủ thế.

Một nguyên nhân chính gây ra những cảm xúc tiêu cực là cảm giác bị người khác lờ đi. Bị lờ đi, cho dù là bởi chồng/vợ, ông chủ hay thậm chí là một người phục vụ trong nhà hàng, khiến chúng ta cảm thấy bị giảm giá trị và xấu hổ. Đó là lý do tại sao những người có mối quan hệ tốt với mọi người thường rất nhạy cảm và có thể nhận thức được nhu cầu quan tâm thích đáng đến những người khác.

Làm cách nào để bạn quan tâm thích đáng đến người khác? Hãy luyện tập sự lắng nghe. Lắng nghe là một biện pháp đúng đắn để tập trung chú ý vào các

mối quan hệ. Lắng nghe là cách bạn thể hiện mức độ coi trọng của mình với người khác và những gì họ đang nói. Chỉ khi bạn lắng nghe người khác và lắng nghe đầy đủ, là bạn đang chứng tỏ họ rất có ích và quan trọng. Những vị lãnh đạo, doanh nhân, giám đốc và những người bạn thành đạt nhất đều là những người biết lắng nghe tài tình và khôn khéo.

Có ba lợi ích chính khi trở thành người biết lắng nghe. Đầu tiên là lắng nghe tạo dựng niềm tin. Bất cứ khi nào ai đó lắng nghe chúng ta thì chúng ta tin tưởng họ hơn. Cách nhanh nhất để hai người xây dựng niềm tin với nhau là biết lắng nghe nhau một cách chăm chú và tán thưởng.

Lợi ích thứ hai là lắng nghe tạo dựng lòng tự trọng. Khi bạn chăm chú lắng nghe một người thì lòng tự trọng của họ sẽ tăng lên. Bất cứ khi nào ai đó chăm chú lắng nghe bạn thì lòng tự trọng của bạn cũng tăng lên. Bạn cảm thấy mình quan trọng và có ích hơn.

Lợi ích thứ ba là lắng nghe tạo dựng kỷ luật tự giác. Nó đòi hỏi sự làm chủ cá nhân rất lớn và việc tự kiểm soát để lắng nghe người khác một cách chăm chú. Trung bình, một người nói 150 từ/phút, trong khi đó bạn có thể lắng nghe 160 từ/phút. Việc lắng nghe tích cực đòi hỏi bạn phải kiểm soát sự tập trung chú ý và giữ cho bản thân tập trung vào người nói. Bạn càng rèn luyện bản thân để lắng nghe mà không bị sao lãng thì bạn sẽ càng hoạt động hiệu quả hơn ở các lĩnh vực khác trong cuộc sống.

Lắng nghe một cách tích cực

Bước đầu tiên của việc lắng nghe tích cực là lắng nghe một cách tập trung. Hãy đối diện trực tiếp với người nói. Hơi ngả người về phía trước, hướng về phía người nói. Nếu bạn đang đứng thì hãy dồn trọng lượng cơ thể lên các đầu ngón chân để cơ thể hướng về phía trước. Hãy quan sát kỹ miệng và mắt người nói. Điều này thể hiện bạn đang hoàn toàn tập trung vào những gì họ nói. Nó khiến họ hiểu rõ rằng bạn hoàn toàn thân mật khi đối thoại.

Bước thứ hai của việc lắng nghe tích cực là lắng nghe không ngắt quãng. Hầu hết mọi người không thật sự lắng nghe khi người khác nói. Họ đang mải nghĩ đến những gì mình sẽ nói khi người kia ngừng lại.

Bất cứ khi nào người nói cảm nhận rằng người nghe chỉ đợi có cơ hội để nhảy vào, hay những suy nghĩ của người kia đang ở đâu đó, thì họ sẽ cảm thấy bực mình, không thoải mái và bị sỉ nhục. Nhưng khi người nói cảm thấy người kia đang hướng về mình và những gì mình đang nói thì họ sẽ cảm thấy

thoải mái. Vì thế, hãy lắng nghe một cách kiên nhẫn, bình tĩnh.

Bước thứ ba của việc lắng nghe tích cực là ngừng lại trước khi trả lời. Khi người nói không nói nữa, hãy ngừng lại từ 3-5 giây trước khi nói một điều gì đó. Trong lúc ngừng lại này, có ba việc sẽ xảy ra.

Một là, bạn thật sự lắng nghe người kia. Khi bạn để lời nhận xét của người kia chìm xuống trong một vài giây, bạn sẽ hiểu được họ một cách trọn vẹn.

Hai là, bạn không làm ngắt quãng người kia nếu họ chỉ dừng lại để tập hợp các suy nghĩ. Khi bạn ngừng lại 3-5 giây, bạn cho người kia một cơ hội để tiếp tục chứ không phải là cắt ngang giữa chừng. Đôi lúc, người ta không thoải mái khi bị ngắt quãng ở giữa một suy nghĩ hay một câu nói.

Ba là, sự im lặng của bạn đã thể hiện rằng bạn coi những gì vừa được nói ra là quan trọng. Bạn đang suy xét nó một cách cẩn thận. Đó đúng là một lời ca tụng có giá trị khi người nói có một người nghe ngồi yên lặng và nghĩ đến những nhận xét của họ trước khi trả lời, cho dù câu trả lời là gì.

Bước thứ tư của việc lắng nghe tích cực là hỏi để làm rõ. Hãy hỏi để chứng tỏ bạn hoàn toàn hiểu những gì người kia nói. Có một câu cổ ngữ nói rằng: "Những giả định sai lầm là nguồn gốc của mọi sự thất bại". Khi bạn giả định là mình hiểu, mà không kiểm tra lại, thì thường là bạn không hiểu về những gì người kia nói. Điều này đặc biệt đúng trong các cuộc đối thoại giữa hai người khác giới.

Một trong những câu hỏi hay nhất và đơn giản để "kiểm tra sự nhận thức", để đảm bảo rằng những gì bạn nghe được và những gì người kia nói giống nhau là: "Ý bạn là gì vậy?" hay "Chính xác thì ý bạn là gì?"

Kinh nghiệm của tôi trong nghề bán hàng, tiếp thị, tư vấn và đào tạo cho thấy, nếu bạn có bất cứ sự hồ nghi nào về những gì người kia thật sự muốn nói thì bạn chắc chắn là không hiểu họ đang nói gì. Đừng bao giờ hỏi câu "Ý bạn muốn nói gì?" mà không có ý định làm cho rõ ý hơn.

Cách tốt nhất để mở rộng nội dung đối thoại, làm tăng cơ hội lắng nghe và cải thiện hiểu biết của bạn là sử dụng các câu hỏi mở.

Hãy nhớ rằng, bạn không bao giờ học được gì khi nói. Khi bạn nói, tất cả những gì bạn nói là điều mà bạn đã biết. Nhưng khi lắng nghe, bạn sẽ học được nhiều điều mới.

Bước thứ năm của việc lắng nghe tích cực đó là phản hồi. Hãy dùng lời lẽ của mình để diễn giải lại những gì người kia đã nói. Việc diễn giải và phản hồi thể hiện bạn đang ca tụng họ thể hiện sự tập trung chú ý cẩn thận của bạn. Trên thực tế, chỉ khi nào bạn có thể phản hồi chính xác ý của người nói thì bạn mới thật sự hiểu họ.

Hãy thử làm việc này khi một người khác ngừng nói. Hãy ngừng lại trong 3-5 giây rồi nói "Để chắc là tôi hiểu bạn, điều bạn đang nói là thế này". Và sau đó tiếp tục phản hồi bằng lời lẽ của mình.

Tất cả những việc đó đều giúp bạn tăng khả năng giao tiếp. Bạn tạo dựng được niềm tin giữa hai người, xây dựng được lòng tự trọng cao ở người kia và phát triển được ý thức kỷ luật tự giác cho mình.

Lắng nghe một cách cảm thông

Lắng nghe cảm thông có liên quan đến việc chăm sóc một cách chân thành và hành động như một người phát ngôn cho người kia, chứ không phải chỉ cố tự mình giải quyết các vấn đề của họ.

Các nhà trị liệu sử dụng kỹ năng lắng nghe cảm thông này bằng cách phản hồi những lời lẽ của người đó theo một hình thức khác. Nếu người đó nói: "Tôi thật sự thấy nản lòng với công việc", bạn có thể nói: "Bạn nói như thể bạn đang cảm thấy công việc quá tải vậy".

Khi bạn phản hồi những lời lẽ của một người, bạn giúp họ không chỉ hiểu vấn đề hơn mà còn tìm được giải pháp sáng suốt.

Có hai kiểu lắng nghe cảm thông là: phản ánh giản đơn và phản ánh diễn giải. Trong kiểu phản ánh giản đơn, bạn thể hiện lại những gì mà người nói đã nói mà không thêm bớt và không tìm hiểu sâu ý nghĩa ẩn giấu và thông điệp ngụ ý. Bạn chỉ đơn giản đặt những lời lẽ của mình vào những gì vừa nghe thấy và phản hồi. Nếu một người nói: "Tôi thật sự rất lo lắng", bạn chỉ nói đơn giản: "Dường như bạn thật sự lo lắng".

Trong kiểu phản ánh diễn giải bạn không chỉ đơn giản là nhắc lại những gì mà người đó vừa nói. Thay vào đó, bạn phản ánh lại những gì xuất hiện trước bạn thành một thông điệp cơ bản: "Có điều gì đó thật sự khiến bạn lo lắng về công việc; có phải là ông chủ đang đặt quá nhiều sức ép lên bạn không?"

Với kiểu phản ánh diễn giải, bạn có thể làm một trong hai việc. Một là, bạn

có thể tóm tắt lại những gì mà người khác đang nói và sau đó nhận định được chủ đề trong những thông điệp này. Ví dụ, bạn có thể nhận định được chủ đề như sự giận dữ hay thất vọng. Bạn có thể nói: "Tôi cảm thấy bạn thật sự đang rất giận dữ". Bạn không tự thêm vào một ý nghĩa sâu xa hơn.

Việc thứ hai là cố gắng diễn giải lại những suy nghĩ và cảm xúc mà người nói không đề cập đến nhưng bạn lại cho rằng đó chính là thông điệp thật sự. Bạn cố gắng xử lý vấn đề cốt lõi chứ không chỉ là hiện tượng.

Ví dụ, một hôm, con cả của tôi là Christina, gần 5 tuổi, chạy vào bếp, khóc và nói: "Con ghét em trai".

Nếu không biết cách lắng nghe diễn giải, tôi có thể đã nói những câu đại loại như: "Ôi không, con không phải thế, con yêu quý em trai con và con biết điều đó". Thay vào đó, phản ứng lại với thông điệp không được nói ra và hiểu được sự ganh đua giữa chị em ruột, nên tôi nói: "Con cảm thấy chúng ta chú ý quá nhiều tới em và không quan tâm đến con, đúng không?"

Lúc đó, Christina òa khóc và nói: "Vâng, đôi lúc con cảm thấy mẹ yêu em hơn yêu con". Thật sự thì cô bé không ghét Michael; cô bé chỉ đơn giản là cần được cam đoan rằng chúng tôi vẫn rất yêu nó.

Hình thức phản ánh diễn giải hay kiểu lắng nghe cảm thông là rất hữu ích. Nó đòi hỏi bạn phải đi sâu vào những ngôn từ của người nói và tìm kiếm nguyên nhân thật sự khiến người nói cảm nhận theo cách đó.

Bằng cách luyện tập việc lắng nghe phản hồi, bạn có thể trở nên rất có ích, không chỉ với những thành viên trong gia đình, mà còn với cả bạn bè và đồng nghiệp. Đôi khi, tất cả những điều mà một người cần là sự thấu hiểu bên trong, được phản ánh lại bởi một người bạn chân thành, có thể hiểu được những gì mà họ cần để giải quyết vấn đề. Bạn có thể tạo ra sự thấu hiểu này bằng cách trở thành người nghe nhạy cảm và khéo léo.

Nguyên tắc bumơrang

Cách thứ bảy để làm tăng lòng tự trọng ở người khác là việc sử dụng nguyên tắc bumơrang. Theo nguyên tắc này, bất cứ cảm xúc thành thật nào mà bạn thể hiện với người khác thì sớm hay muộn sẽ quay trở lại với bạn.

Đại văn hào Shakespeare viết: "Mùi hương hoa hồng vẫn còn lại trên bàn tay đã ném nó đi". Bất cứ khi nào bạn thể hiện một tình cảm tích cực với ai đó, thì cuối cùng nó sẽ quay lại với bạn, giống như chiếc bumơrang. Nếu bạn thể

hiện suy nghĩ hay ý kiến tiêu cực, thì nguyên tắc trên vẫn đúng. Vì vậy, hãy bảo đảm là những gì bạn nói về người khác là những gì bạn muốn nó quay lại với mình.

Hãy kìm nén cám dỗ của sự chỉ trích, phỉ báng hay giải thích. Hãy luyện tập để trở nên dễ chịu và dễ chấp nhận. Hãy thể hiện sự cảm kích, tán thành và ngưỡng mộ. Hãy lắng nghe người khác một cách chăm chú khi họ nói và hãy nhớ đến chiếc bumơrang. Nếu bạn làm tất cả những điều này, bạn sẽ khiến người khác cảm thấy mình thật tuyệt vời và bạn sẽ được chào đón ở bất cứ đâu.

## NGHỆ THUẬT GIAO TIẾP

Như vậy, mọi điều mà chúng ta đã nói đến trong chương này chính là nghệ thuật giao tiếp. Nó ở trong quá trình trò chuyện với những người khác, trong sự dễ dàng của việc cho và nhận, trong việc trao đổi các ý tưởng, thông tin và quan điểm, rằng một người đã chứng tỏ được phẩm chất nhân cách của người đó. Đây là một số ý tưởng sẽ giúp bạn trở thành một người giao tiếp giỏi trong bất kỳ công việc hay hoàn cảnh xã hội nào.

### Hãy tuân theo quy luật

Quy luật đầu tiên để có được cuộc chuyện trò thành công là hãy gợi ý chủ đề cho người nghe. Hãy nói chuyện với mọi người về chủ đề mà họ thấy hứng thú. Bất cứ chủ đề nào cũng được, kể cả các chủ đề đã từng được coi là điều cấm kỵ trong các cuộc trò chuyện, nếu như chúng khiến người nói chuyện quan tâm. Bạn có thể thảo luận về chính trị và tôn giáo nếu người đối diện muốn thế. Nhưng nếu bạn thấy mình không nhận được sự hưởng ứng về một chủ đề nào đó, thì hãy nhanh chóng chuyển sang một chủ đề khác.

Một trong những cách tốt nhất để mở ra một cuộc chuyện trò đơn giản chỉ là hỏi: “Bạn làm công việc gì vậy?” Nếu bạn biết vị trí và ngành nghề của người đó, hãy hỏi: “Chính xác là bạn làm gì ở đó?” hay “Công việc ở đó thế nào?”

Cho dù câu trả lời có liên quan thế nào đến nghề nghiệp cụ thể và các hoạt động của người đó, thì một trong những câu hỏi thú vị nhất mà bạn có thể khỏi người kia là: “Sao bạn lại làm công việc đó?”

Đa phần mọi người đều coi con đường sự nghiệp cá nhân là một trong những câu chuyện hấp dẫn nhất. Bất cứ khi nào người nói ngừng lại, bạn có thể giữ cho cuộc chuyện trò được tiếp tục bằng cách hỏi: “Vậy thì bạn làm gì?”

Hãy hỏi mọi người: “Vì sao bạn lại làm công việc này?” và “Vậy thì bạn làm gì?” Những câu hỏi này sẽ giúp bạn duy trì cuộc chuyện trò. Nếu người đó trở nên sốt ruột, nhìn quanh hay nhìn ra xa, đó là dấu hiệu bạn nên chuyển sang chủ đề khác thú vị hơn.

Khi điều này diễn ra, đơn giản hãy ngừng lại trong giây lát, sau đó hỏi câu hỏi khác bắt đầu với một trong những từ Cái gì? Ở đâu? Khi nào? Bằng cách nào? Tại sao? Ai? Hay “Bạn sống ở đây được bao lâu rồi?”, “Bạn đi học ở đâu?”, “Bạn bắt đầu làm việc ở công ty đó từ khi nào?”

Nguyên tắc thứ hai để có một cuộc chuyện trò hiệu quả là nắm lấy lượt của mình. Dĩ nhiên điều này có nghĩa rằng đó không phải là một cuộc độc thoại. Nếu bạn đã từng thấy rằng bạn phải nói chuyện liền một mạch trong ba phút, không có câu hỏi hay bình luận gì từ người nghe cả, thì chắc chắn bạn đang nói đến một chủ đề mà chỉ mình bạn quan tâm. Chúng ta đều mắc sai lầm. Hãy nhớ rằng, nếu người khác không hưởng ứng, thì những gì mà chúng ta đang làm chỉ là tạo ra những lời nói, chứ không phải đang chuyện trò.

Nắm lấy lượt của mình cũng có nghĩa là không ngắt lời người khác khi họ đang nói. Và khi bạn bị ngắt lời thì điều lịch sự nhất nhưng cũng khó khăn nhất là im lặng. Đừng quay lại và kết thúc câu chuyện trừ khi người ta yêu cầu bạn làm thế.

Quy luật thứ ba để có một cuộc chuyện trò hiệu quả là nghĩ trước khi nói. Tránh nói những gì khiến ai đó buồn phiền, ngượng ngập hay không thoải mái. Hãy tỏ ra lịch thiệp và nhận thức được các cảm giác của những người khác.

Ngược lại với sự tế nhị là sự thiếu suy nghĩ. Cách tốt để tránh việc thiếu tế nhị là không quá cứng rắn với bất cứ việc gì. Benjamin Franklin trong một cuốn tự truyện đã kể về quá trình thay đổi nhân cách và ấn tượng của mình với người khác, bằng cách bắt đầu thể hiện quan điểm với những từ như: “Dường như với tôi” hay “Có ai đó nói rằng”, v.v... Nếu bạn thể hiện các quan điểm theo cách thăm dò, để tỏ ra mình cởi mở với khả năng là có thể bị sai, bạn sẽ thấy người khác dễ dàng lắng nghe và đánh giá đúng các ý kiến của bạn.

Để cuộc đối thoại thành công, hãy tôn trọng tự do của người khác và giành lấy một ít tự do cho mình. Một số người có thói quen phỏng vấn người khác và hỏi họ rất nhiều câu hỏi không liên quan. Hãy trả lời chung chung, không ám chỉ ai và cho người đó cơ hội quyết định có muốn cởi mở với bạn hay

không.

Đừng đặt gánh nặng về các vấn đề của bạn lên những người quen tình cờ. Đừng bao giờ chỉ trích, chê trách hay than phiền. Hãy tích cực và tươi cười. Hãy giữ các vấn đề là của riêng bạn. Bạn nên nhớ, mọi điều mà bạn nói có thể được sử dụng để chống lại bạn. Luật của Burnham nói: "Mọi người đều biết mọi thứ". Bất cứ điều gì bạn nói với ai dưới bất kỳ hình thức nào cuối cùng cũng sẽ được mọi người biết đến, và đặc biệt là với những người bạn không muốn cho họ biết. Hãy cẩn thận với những gì bạn nói; không có bí mật tuyệt đối nào trong cuộc sống. Một "bí mật" được coi là "một điều gì đó mà bạn chỉ kể với một người tại một thời điểm". Những bí mật sẽ không có giá trị trừ khi chúng được chia sẻ.

Cuối cùng, để trở thành một người nói chuyện xuất sắc, hãy tự nhiên. Hãy là chính mình. Chỉ nói những gì mà bạn cảm thấy thoải mái. Hãy nói một cách dễ dàng và tự nhiên, đừng cố gây ấn tượng hay bị ấn tượng bởi người khác. Chỉ nói những gì tự nhiên đến trong đầu mình.

Những người nói chuyện giỏi nhất là những người thật sự thoải mái, tích cực và hoàn toàn tự nhiên.

Sân chơi là của bạn

Nghệ thuật giao tiếp và tương tác xã hội là sân chơi để bạn có thể phát triển nhân cách tới mức cao nhất. Bạn có thể luyện tập từng phẩm chất mà chúng ta đã bàn đến trong chương này. Bạn có thể tránh chỉ trích, chê trách hay than phiền khi trò chuyện với người khác. Bạn có thể luyện tập trở nên dễ chịu, thậm chí cả khi bạn bất đồng quan điểm với người khác.

Bạn có thể luyện tập sự chấp nhận bằng cách mỉm cười và nhìn vào mặt với những người bạn gặp. Bạn có thể luyện tập sự cảm kích bằng cách nói "cảm ơn" vì những điều mà mọi người làm cho bạn. Bạn có thể luyện tập sự tán thành và sự thừa nhận bằng cách khen ngợi người khác. Bạn có thể luyện tập sự ngưỡng mộ bằng cách hỏi mọi người về bản thân họ và sau đó thể hiện sự ngưỡng mộ những đặc điểm, phẩm chất và thành tích của họ.

Trên hết, bạn có thể luyện tập sự tập trung chú ý khi lắng nghe tích cực. Điều này, cũng như các thói quen khác, sẽ biến bạn trở thành người được mọi người yêu quý.

Có một câu chuyện nổi tiếng kể về Dale Carnegie. Một lần, ông được mời tới dự tiệc ở New York, bữa tiệc được tổ chức để vinh danh một phụ nữ giàu

có vừa trở về sau một chuyến du lịch tới châu Phi.

Khi Dale Carnegie đến bữa tiệc, ông được giới thiệu với người phụ nữ này, và người phụ nữ nói ngay: “Ôi, ngài Carnegie, tôi đã nghe nói ngài là một trong những người có tài nói chuyện nhất ở New York. Điều đó có đúng không?”

Dale Carnegie trả lời: “Cảm ơn bà rất nhiều. Và tôi nghe nói rằng bà vừa từ châu Phi về. Vậy tại sao bà lại quyết định đi châu Phi?”

Khi bà ấy nói với ông lý do tại sao bà đi châu Phi, Carnegie lại hỏi: “Và bà đi châu Phi cùng với ai?”, “Bà đi châu Phi khi nào?”, “Bà quay trở về khi nào?”, “Khi ở châu Phi bà đã đi những đâu?”, “Bà đi đến đó bằng phương tiện gì?”, “Khi ở đó, bà đã làm những gì?”

Hai người đối thoại trong khoảng 20 phút. Trong thời gian này, bà đã sử dụng 95% thời gian để trả lời cho những câu hỏi của Carnegie. Ngày hôm sau, trên các trang xã hội của tờ báo New York, người ta trích dẫn câu nói của bà: “Ngài Dale Carnegie rõ ràng là một trong những người có tài nói chuyện nhất New York”.

Bạn cũng có thể trở thành một người nói chuyện xuất sắc bằng cách học cách nói và lắng nghe.

Việc sống hòa thuận với những người khác có lẽ là điều quan trọng nhất bạn nên học. Khi lớn lên, tôi được rất ít người ưa thích. Tôi có vài người bạn và họ đều không phù hợp với tôi về mặt xã hội. Việc tôi không có khả năng ứng xử để mọi người muốn ở quanh tôi đã ảnh hưởng đến tôi rất nhiều. Nó giữ tôi lại cho đến khi tôi học được bí mật lớn nhất của các mối quan hệ.

Bí mật đó là bạn có thể trở thành người được nhiều người ưa thích và đáng yêu bằng cách làm hai việc. Một là, thoát ra khỏi bản thân và bước vào cuộc sống và mối quan tâm của những người khác. Hãy quan tâm đến họ. Hãy hỏi và lắng nghe họ trả lời. Hãy nghĩ cách giúp họ. Hãy luyện tập luật nhân quả. Hãy làm với người khác như bạn muốn họ làm với bạn.

Hai là, hãy bận rộn với công việc và mục tiêu của mình. Hãy phát triển tài năng đơn nhất của bạn. Hãy làm tốt những gì bạn đang làm. Càng làm những việc quan trọng thì bạn sẽ càng yêu thích bản thân hơn. Và do đó, bạn sẽ càng thấy giao tiếp thoải mái và hiệu quả với những người khác.

# CHƯƠNG 10: Kiểm soát các mối quan hệ cá nhân

Một trong những nét tính cách của một người trưởng thành hoàn toàn, thể hiện được đầy đủ tiềm năng là có khả năng bước vào các mối quan hệ lâu dài, thân tình và duy trì chúng trong thời gian dài. Những người có nhân cách lành mạnh là những người có năng lực lớn nhất cho các mối quan hệ tình cảm này.

Việc lựa chọn bạn đời và chất lượng cuộc sống gia đình quyết định sự thành công của bạn rất nhiều. Các mối quan hệ biểu hiện trực tiếp của con người thật sự của bạn. Luật tương ứng chỉ ra rằng, thế giới bên ngoài các quan hệ của bạn sẽ tương ứng chính xác với thế giới nội tâm. Nếu thế giới nội tâm của bạn là tích cực và đầy yêu thương thì thế giới bên ngoài các mối quan hệ cũng sẽ hạnh phúc và thỏa mãn.

Benjamin Disraeli, Thủ tướng Anh thế kỷ XIX, từng nói: “Không có thành công nào trong cuộc đời hoạt động cho xã hội có thể đền bù cho sự thất bại trong gia đình”. Các mối quan hệ cá nhân của bạn nên được ưu tiên nhất. Khi bạn lớn lên và trở thành một người tốt hơn, các mối quan hệ của bạn cũng nên lớn lên và trở nên tốt hơn theo tỷ lệ như thế.

Với luật hấp dẫn, bạn sẽ thu hút vào trong cuộc sống những người rất giống bạn, những người có suy nghĩ và cư xử phù hợp với suy nghĩ và cảm giác của bạn. Khi bạn trở nên tích cực, lạc quan và yêu thương, tự nhiên bạn sẽ thu hút vào cuộc sống những người tích cực, lạc quan và đầy yêu thương.

Với luật nhân quả, bạn sẽ gặt đúng những gì mình đã gieo, nhất là trong các mối quan hệ. Bạn chứng kiến điều đó ở xung quanh mình, trong sự tương tác của bạn với những người khác.

Bạn bước ra khỏi cuộc hôn nhân hay sự lãng mạn đúng như những gì mà bạn đặt vào nó. Bạn càng đặt mình vào một mối quan hệ thì bạn càng nhận được nhiều tình yêu thương, sự thỏa mãn và niềm vui từ đó. Con người sinh ra không được hoàn thiện và cần có người khác để giúp họ trở nên toàn vẹn. Họ được sinh ra với các phẩm chất và tính cách bù trừ. Mỗi người cần có một người khác để hoàn thiện số phận của mình. Các mối quan hệ hạnh phúc có liên quan chặt chẽ đến sự thanh thản trong tâm hồn, cuộc sống dài lâu, sức khỏe, hạnh phúc và tình cảm. Người có các mối quan hệ nghèo nàn hay

không có mối quan hệ nào thì sức khỏe ốm yếu và chết sớm hơn những người luôn sống hạnh phúc.

Thực tế là, theo Ronald Adler và Neil Towne trong cuốn sách của họ với tựa đề Looking Out, Looking In (Nhìn ra, nhìn vào), những người sống tách biệt với xã hội có khả năng muốn tự tử sớm hơn từ 2-3 lần so với những người có ràng buộc xã hội mạnh mẽ. Những người đàn ông ly dị vợ thường tử vong vì các bệnh tim, ung thư và đột quỵ với tỷ lệ gấp đôi so với những người không ly dị. Tỷ lệ mắc các loại ung thư cao gấp năm lần ở những người đã ly dị so với những người còn độc thân. Nếu bạn mong muốn được sống lâu và hạnh phúc thì bạn nên suy nghĩ cẩn thận về việc xây dựng và duy trì các mối quan hệ tốt đẹp với những người quan trọng nhất trong cuộc đời.

NƠI NÓ BẮT ĐẦU

Lòng tự trọng, mức độ bạn ưa thích và tôn trọng bản thân quyết định nhân cách và mức độ hạnh phúc của bạn. Lòng tự trọng cao dẫn đến thành tích cao và sự thành công trong mọi lĩnh vực cuộc sống, ngược lại lòng tự trọng thấp dẫn đến và đồng hành với hầu hết các thất bại và sự nản chí.

Phần đầu tiên của lòng tự trọng đơn thuần là một thành phần cảm xúc, cách mà bạn cảm nhận về bản thân, tách biệt khỏi bất cứ ai hay bất cứ điều gì. Phần thứ hai của lòng tự trọng là mức độ năng lực của bạn trong những việc bạn làm. Đó là bạn cảm thấy tốt đến mức nào khi hoạt động trong các lĩnh vực quan trọng của cuộc sống. Điều này được gọi là lòng tự trọng dựa trên thành tích và nó là yếu tố cần thiết cho nhân cách của bạn.

Khi bạn thực hiện tốt công việc, bạn có được lòng tự trọng cao trong lĩnh vực đó. Cảm giác này củng cố thêm cho một yếu tố khác của lòng tự trọng, cảm giác giá trị cá nhân. Nếu bạn thực hiện tốt, bạn cảm thấy tốt; nếu bạn cảm thấy tốt, bạn sẽ làm tốt. Mỗi người là một cá thể độc lập với những người khác.

Cảm giác tự ti hay bất tài trong các mối quan hệ quyết định lòng tự trọng và sự tự tin của bạn. Mọi thứ bạn làm khiến bạn sống tốt hơn với những người quan trọng trong cuộc đời sẽ làm tăng lòng tự trọng của bạn. Ấn tượng sâu sắc với những người khác khiến bạn cảm thấy thoải mái, hoàn thiện để bạn sẵn sàng hoạt động hiệu quả hơn ở các lĩnh vực khác trong cuộc sống.

Có một mối liên hệ trực tiếp giữa chất lượng các mối quan hệ với mức độ tự trọng và tự tin của bạn. Bạn chỉ có thể hài lòng về bản thân khi hoàn toàn

chấp nhận bản thân và việc bạn ưa thích bản thân bao nhiêu phần lớn được quyết định bởi mức độ người khác chấp nhận bạn.

Đa số chúng ta lớn lên với một hình thức chấp nhận có điều kiện, sự từ chối và không tán thành thường xuyên từ cha mẹ. Khi là lớn lên, chúng ta tìm kiếm tình yêu và sự chấp nhận vô điều kiện từ những người khác, để đền bù cho những gì chúng ta cảm thấy thiếu khi còn nhỏ. Sức khỏe tinh thần của chúng ta phụ thuộc vào điều này.

TỰ TIN

Bạn sẽ không bao giờ cảm thấy tự do để ưa thích bản thân cho đến khi hoàn toàn chấp nhận bản thân, chấp nhận cả các điểm mạnh và điểm yếu. Và bí quyết để chấp nhận bản thân là được chấp nhận một cách vô điều kiện bởi ít nhất một người khác, người mà bạn tôn trọng ngưỡng mộ và tuyệt vời hơn, đó là người bạn yêu. Chỉ khi một người khác chấp nhận bạn và những điểm xấu của bạn, bạn mới có thể cảm thấy dễ chịu và chấp nhận bản thân như một người quan trọng và có ích.

TỰ NHẬN THỨC

Để có được sự tự tin, đầu tiên bạn phải phát triển sự tự nhận thức. Bạn cần hiểu tại sao mình suy nghĩ, cảm nhận và hành động như vậy. Bạn cần nhận thức về tác động của những trải nghiệm trong cuộc sống. Bạn cần hiểu được lý do tại sao và bằng cách nào mà mình trở thành con người như hiện tại.

Chỉ khi đạt được đến mức độ tự nhận thức cao thì bạn mới có thể chuyển sang mức độ tự tin cao hơn. Bạn phải nhận thức nhiều hơn về mình trước khi có thể chấp nhận nó. Và chỉ với mức độ tự nhận thức cao thì bạn mới có được lòng tự trọng – bí quyết để có một nhân cách lành mạnh và hạnh phúc.

TỰ BỘC LỘ

Sự tự nhận thức, ngược lại, dựa trên sự tự bộc lộ. Bạn chỉ có thể thật sự hiểu bản thân tới mức độ có thể bộc lộ hay chia sẻ bản thân với ít nhất một người khác. Tự bộc lộ nghĩa là bạn có thể nói với một người mà bạn hoàn toàn tin tưởng những suy nghĩ và cảm nhận của bạn, mà không sợ bị phản đối hay bác bỏ.

Tâm lý liệu pháp dựa trên sự tự bộc lộ. Các nhà tâm lý liệu pháp thành công tới mức họ có thể khiến các bệnh nhân cởi mở và kể cho họ về những điều khiến mình không vui hay trở nên vô tích sự.

Một nhà tâm lý học đã nói: "Nếu một người học được cách thật sự lắng nghe người khác thì có đến 75% các nhà tâm lý liệu pháp ở Mỹ sẽ thất nghiệp". Để thành thực bộc lộ bản thân với người khác, bạn cần phải tin họ. Bạn cần phải biết rằng người kia quan tâm đến bạn và không phán xét hay chỉ trích bạn vì những gì bạn đã nói hay làm trong quá khứ.

Vấn đề tình cảm lớn là tội lỗi. Tội lỗi xuất phát từ cảm giác vô dụng, là kết quả của sự chỉ trích tiêu cực và các sai lầm của bạn trong quá khứ. Đa số chúng ta đều đã từng nói và làm những việc mà chúng ta thấy hối tiếc. Chúng ta làm tổn thương người khác và cảm thấy hối tiếc về điều đó. Chúng ta có thể bắt đầu giải phóng bản thân khỏi những cảm giác tiêu cực này bằng cách kể cho người khác nghe những gì mình đã nói hay làm. Hình thức tẩy rửa, hay làm sạch, giải phóng và cho phép chúng ta sống nốt phần đời còn lại. Sự ăn năn không chỉ tốt mà còn rất cần thiết cho tâm hồn, cho hạnh phúc bền lâu.

Bộc lộ thành thật đôi khi là điều rất khó làm. Nhưng đó là điều kiện tiên quyết cơ bản cho một sức khỏe tinh thần. Khi bạn bộc lộ những suy nghĩ và cảm giác một cách cởi mở và thành thật với người khác, bạn sẽ hiểu bản thân mình hơn. Bạn nhận thức rõ hơn về con người thật sự của mình. Bạn thấy được triển vọng về bản thân và cuộc sống.

Khi hiểu mình hơn, bạn cũng trở nên tự tin hơn. Khi bạn chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện, bạn sẽ có được mức độ tự trọng cao hơn. Bạn giải phóng bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực. Với việc tự bộc lộ, bạn có thể bộc bạch hết suy nghĩ và tiếp tục sống hạnh phúc.

## SỰ THÂN THIẾT VÀ SỰ PHÁT TRIỂN LIÊN QUAN CHẶT CHẼ VỚI NHAU

Một trong những mục đích của hôn nhân và các mối quan hệ mật thiết đó là nó tạo cho bạn cơ hội phát triển khả năng. Trong một mối quan hệ hoàn toàn tin cậy, bạn thấy thoải mái kể cho người kia về những việc mà bạn đã làm trong quá khứ và suy nghĩ, cảm nhận ở hiện tại. Bằng cách thành thật chia sẻ bản thân, bạn hiểu rõ hơn về nhân cách của mình. Bạn trở nên bao dung và dễ chấp nhận với nhược điểm của người khác. Bạn phát triển được những phần trong nhân cách ngủ quên khi thiếu một mối quan hệ yêu thương.

Phần lớn những việc chúng ta làm trong cuộc sống đều để có được tình yêu thương hay để bù đắp cho sự thiếu hụt tình yêu thương. Tình yêu thương giống như tiền bạc: Nếu bạn có nhiều thì bạn không nghĩ nhiều về nó, nhưng

nếu nó bị cắt một thời gian thì bạn sẽ không còn nghĩ về điều gì khác ngoài nó.

Hình phạt tàn nhẫn nhất mà tù nhân phải chịu là không được tiếp xúc với người khác − sự giam cầm cô độc. Tước đi của cá nhân sự liên hệ với con người, sự tương tác với con người là điều độc ác nhất.

Khát vọng lớn nhất của bạn là phát triển thành kiểu người thu hút một mối quan hệ yêu thương lý tưởng vào cuộc sống của mình. Mối quan hệ này khiến bạn có thể hưởng niềm hạnh phúc và sự thích thú.

Những điều được đề cập ở chương trước về việc kiểm soát các mối quan hệ con người có thể áp dụng với các mối quan hệ yêu thương của bạn. Ngoài ra, có nhiều thứ khác mà bạn có thể làm, hay không làm, để cải thiện mối quan hệ với những người quan trọng trong cuộc sống. Hãy bắt đầu với sáu nguyên tắc xây dựng thành công các mối quan hệ.

## SÁU NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG THÀNH CÔNG CÁC MỐI QUAN HỆ

Nguyên tắc đầu tiên là hấp dẫn tương đồng. Bạn sẽ luôn hạnh phúc và tương thích nhất với người có sở thích, thị hiếu và các giá trị tương tự như bạn. Luật hấp dẫn chỉ ra rằng, bạn sẽ bị hấp dẫn bởi một người có thái độ và niềm tin hòa hợp với bạn.

Trong hôn nhân và trong các mối quan hệ, lĩnh vực đầu tiên cần có những sự tương đồng là thái độ đối với tiền bạc – làm cách nào để kiếm ra, tiết kiệm và tiêu nó. Lĩnh vực thứ hai là thái độ đối với trẻ nhỏ − có nên sinh con hay không bao nhiêu đứa và làm cách nào để nuôi dạy chúng. Thứ ba là thái độ đối với tình dục, thứ tư là tôn giáo và thứ năm là thái độ đối với các vấn đề xã hội − chính trị. Thái độ đối với mọi người, các hoạt động xã hội và cách sử dụng thời gian rảnh rỗi cũng là những thước đo rất quan trọng của sự tương đồng. Sự tương đồng cũng hấp dẫn các lĩnh vực tâm hồn, đôi khi còn quan trọng hơn bất cứ lĩnh vực nào khác.

Trong mỗi trường hợp, bạn sẽ hạnh phúc và tương hợp nhất với một người có đức tin và giá trị cơ bản trong những lĩnh vực này tương tự như bạn. Phần lớn những bất hạnh và bất đồng trong các cuộc hôn nhân và các mối quan hệ chuyển xuống thành bất đồng cơ bản về các vấn đề cơ bản này của cuộc sống.

Nguyên tắc thứ hai để có được sự thành công trong các mối quan hệ là hấp

dẫn trái ngược, nhưng chỉ trong khí chất. Tự nhiên luôn đòi hỏi sự cân bằng và hài hòa. Và sự cân bằng cần thiết nhất trong khí chất của hai người đã hòa làm một.

Có một phép thử đơn giản của sự tương hợp bạn có thể áp dụng cho các mối quan hệ thân mật, nó được gọi là "thử nghiệm đối thoại". Trong mối quan hệ, bạn không thường hòa hợp với một người khác, sẽ có sự tăng giảm các cuộc đối thoại.

Sự cân bằng này rất quan trọng. Mỗi người có một lượng nhất định lời nói cần nói thỏa mãn nhu cầu. Nếu con người không có cơ hội để giao tiếp với người có liên quan, thì họ sẽ tìm kiếm ở nơi khác. Mọi vấn đề trong các cuộc hôn nhân đều bắt đầu từ nhu cầu giao tiếp đầy đủ hơn với một người khác.

Thử nghiệm đối thoại có thể được áp dụng với các mối quan hệ của bạn với bất kỳ người bạn nào, trên bất cứ mức độ nào và thuộc bất kỳ giới tính nào. Những người bạn tốt nhất của bạn là những người mà bạn có những cuộc đối thoại dễ dàng và những khoảng yên lặng dễ chịu. Đây là những người mà bạn thấy tương hợp nhất. Nhưng điều quan trọng nhất là bạn tương hợp trong đối thoại với người bạn đời nếu bạn muốn được hạnh phúc.

Nguyên tắc thứ ba để có được các mối quan hệ thành công là cam kết hoàn toàn của cả hai người. Cam kết hoàn toàn đòi hỏi sự quyết định chân thành để mối quan hệ thành công. Nếu hai người tương hợp về những giá trị cơ bản, các thái độ và cân bằng, thì họ dễ dàng tạo ra một cam kết suốt đời. Sự cam kết hoàn toàn có nghĩa là cả hai bên đều không xem xét hay thảo luận khả năng tách rời, chia rẽ hay ly dị. Tạo ra một sự cam kết hoàn toàn đòi hỏi bạn phải xây dựng mối quan hệ và từ chối bất kỳ lựa chọn nào khác ngoại trừ việc tạo cho mối quan hệ này thành công.

Nhiều người tránh tạo ra sự cam kết hoàn toàn trong một mối quan hệ, ngay cả với cuộc hôn nhân, bởi vì họ đã từng bị tổn thương trong các mối quan hệ trước đây. Họ thấy rằng, nếu lựa chọn mở, họ sẽ luôn có lối thoát về tình cảm. Tuy nhiên, sự thiếu cam kết này luôn dẫn đến những kết quả không mong muốn. Mối quan hệ dần dần bị giảm giá trị khi một hay cả hai phía bị kìm nén và nghĩ đến sự chia cắt như là giải pháp cho các vấn đề chắc chắn sẽ nảy sinh giữa họ.

Con người chỉ tự do về mặt tình cảm khi đã từ bỏ tất cả sự lựa chọn khác và toàn tâm toàn ý tự cam kết với một người khác. Chỉ sau đó, chúng ta mới có thể phát triển mối quan hệ cao hơn để hoàn thiện sự phát triển với tư cách là

con người.

Nguyên tắc thứ tư để có được các mối quan hệ thành công là ưa thích. Điều này quan trọng và thỏa mãn hơn cả tình yêu để có thể thành thực ưa thích người bạn đời. Trong một mối quan hệ lâu dài, mọi người có thể yêu và không yêu. Loại hình và cường độ của tình cảm với người khác sẽ khác nhau khi thời gian trôi qua. Nhưng nếu hai người thích và tôn trọng lẫn nhau, mối quan hệ này có thể vô hạn định.

Khi một người ngừng thích hay tôn trọng người khác, vì bất cứ lý do gì, mối quan hệ sẽ kết thúc. Nhiều đôi yêu nhau, sau đó bỏ nhau và không bao giờ nói chuyện lại với nhau bởi vì họ không bao giờ dành thời gian để ưa thích, học cách thành thật ưa thích và tôn trọng người kia.

Các cuộc hôn nhân và các mối quan hệ có thể không đi đến đâu nhưng nếu ngay từ đầu họ đã dựa trên sự ưa thích và tôn trọng, thì cả hai phía vẫn có thể liên lạc và tương tác với nhau mà không có những cảm giác tiêu cực.

CUỘC THỬ NGHIỆM NGƯỜI BẠN TỐT NHẤT

Một cách hay để xác định liệu bạn có đang ở trong một mối quan hệ đúng đắn là “thử nghiệm người bạn tốt nhất”. Trong mối quan hệ lý tưởng, người bạn đời sẽ là người bạn tốt nhất của bạn. Không có ai trên thế giới mà bạn lại muốn ở cùng, chia sẻ, nói chuyện hay dành thời gian hơn là với người bạn đời của bạn.

Nếu vì một lý do nào đó mà bạn không thấy người bạn đời là người bạn tốt nhất, không muốn ở cùng người đó hơn bất kỳ người nào khác, đó là dấu hiệu cho thấy có điều không hay đang xảy ra trong mối quan hệ của bạn.

Trong các cuộc phỏng vấn với các cặp vợ chồng đã sống với nhau rất lâu, cả hai người đều mô tả người kia như người bạn tốt nhất trên thế giới.

Điểm khởi đầu của một mối quan hệ lãng mạn lâu dài là bạn cảm thấy mình đã gặp người bạn tốt nhất. Một trong những dấu hiệu của việc này là việc các bạn cười với nhau. Lượng tiếng cười là thước đo cho sự lành mạnh của một mối quan hệ. Khi hai người hòa hợp một cách lý tưởng, họ cười với nhau rất nhiều và cùng nói những điều giống nhau. Khi hai người không hòa hợp vì một lý do nào đó, họ không tìm thấy nhiều điểm chung để cùng cười. Các cảm giác hài hước của họ cũng khác nhau.

Nguyên tắc thứ năm để có các mối quan hệ thành công là hấp dẫn tự nhận

thức tương đồng. Bạn sẽ luôn bị hấp dẫn và hòa hợp nhất với một người cũng hạnh phúc và tích cực như bạn vậy.

Nhịp điệu chung của mối quan hệ, mức độ chung của chủ nghĩa tích cực đối với chủ nghĩa tiêu cực, là thước đo sự tương hợp của tự nhận thức. Điều thú vị là, những người có sự tự nhận thức tiêu cực sẽ bị hấp dẫn bởi những người có sự tự nhận thức tiêu cực và tương tự như vậy với những người có sự tự nhận thức tích cực. Họ sẽ lập gia đình, ổn định và khá hài lòng với nhau trong nhiều năm, nếu không nói là cả đời. Mối quan hệ của họ dựa trên thực tế là họ đều có những nhân cách tiêu cực ở mức độ lớn.

Hãy chấm điểm người bạn đời của bạn theo thang điểm từ 1-100. Đánh giá phần trăm thời gian mà người đó tích cực và lạc quan so với phần trăm thời gian tiêu cực và bi quan. Sau đó hãy làm cuộc thử nghiệm đó với chính mình.

Bạn sẽ phát hiện ra rằng, bạn cảm thấy thoải mái nhất với người hạnh phúc hay bất hạnh như bạn vậy. Đó là lý do tại sao người ta lại nói: “Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã”.

Nếu hai người bước vào một mối quan hệ và một trong hai người hạnh phúc hơn người kia, thì sẽ nảy sinh các loại mâu thuẫn và buồn khổ. Hầu hết các mối quan hệ và các cuộc hôn nhân tan vỡ đều là kết quả của việc tự nhận thức không cân bằng.

Trong một cuộc nghiên cứu, 4/5 vụ ly dị ở Mỹ đều xuất phát từ phụ nữ. Thật kinh ngạc khi chứng kiến biết bao nhiêu người chồng và người vợ cảm thấy mình bị kéo lại bởi sự tiêu cực của bạn đời. Hiện nay, đây là vấn đề nghiêm trọng trong các mối quan hệ ở Mỹ và không có một giải pháp giản đơn cho nó.

Nguyên tắc thứ sáu cho các mối quan hệ thành công là phải có những cuộc đối thoại tốt. Nguyên nhân chính cho sự thành công trong các cuộc hôn nhân là hai người phải giao tiếp tốt với nhau. Họ phải ở cùng một bước sóng. Mỗi người có thể cảm nhận được những gì người kia suy nghĩ. Họ cùng có kết luận như nhau một cách độc lập.

Nguyên nhân chính của sự thất bại trong các mối quan hệ là giao tiếp kém. Các đôi vợ chồng hiểu nhầm nhau và liên tục cãi vã về các vấn đề lớn nhỏ. Mỗi người đều tin chắc rằng mình đúng và người kia sai.

Để xây dựng và duy trì mức độ giao tiếp chất lượng cao trong một mối quan

hệ, bạn cần phải có cả lượng và chất thời gian liên tục gần nhau. Các đôi cần ở một mình với nhau. Họ cần phải trải qua những quãng thời gian dài để nói chuyện và lắng nghe. Bất cứ khi nào hai người bận đến nỗi không có thời gian nói chuyện, bạn có thể chắc họ "sắp có vấn đề".

Những cuộc đối thoại tốt đòi hỏi cả kỹ năng nghe và nói, những kỹ năng này có thể học được. Nhưng những cuộc đối thoại tuyệt vời giữa một người đàn ông và một người phụ nữ còn cần phải có sự hiểu biết về những điểm khác nhau cơ bản giữa họ.

SỰ KHÁC BIỆT MUÔN NĂM

Đàn ông và phụ nữ có các phong cách giao tiếp khác nhau rõ rệt. Nói chung, đàn ông thẳng thắn và phụ nữ kín đáo. Đàn ông tập trung hơn vào kết quả và sự hoàn thành hay sự kết thúc hơn phụ nữ. Phụ nữ lại quan tâm đến các mối quan hệ và quá trình giao tiếp hơn đàn ông. Điều này thường dẫn đến những hiểu lầm cơ bản.

Lấy ví dụ một người đàn ông và một người phụ nữ đang lái xe trong hai hay ba giờ đồng hồ. Khi họ đi qua cửa hàng McDonald, người phụ nữ nói: "Anh yêu, anh có khát nước không?"

Không nhìn sang, người đàn ông chỉ trả lời đơn giản: "Không" và tiếp tục lái xe. Cô cắn môi và cảm thấy bị tổn thương bởi sự kém nhạy cảm của anh ta. Anh ta vô tình không nhận thức được những gì mà cô thật sự nói và không có ý kiến về việc cô đang không vui.

Theo một cách gián tiếp, cô đang nói: "Em khát nước. Sao chúng ta không dừng lại và kiếm thứ gì đó để uống?" Tuy vậy, anh đã không hiểu được ý cô.

Một ví dụ khác của sự khác biệt trong phong cách giao tiếp là đi mua sắm. Với đàn ông, đi mua sắm chỉ đơn giản là một quá trình với một kết quả mong đợi. Anh ta đi vào, mua sắm những gì cần thiết, rồi đi ra. Nhìn chung, đàn ông không thích mua sắm; họ cảm thấy không thoải mái khi làm việc này và muốn làm xong nó càng nhanh càng tốt. Một chuyến mua sắm lý tưởng với đàn ông là lao vào và lao ra, vẫn để xe nổ máy trong bãi đỗ xe.

Tuy nhiên với phụ nữ, mua sắm là một quá trình, thậm chí là một hoạt động giải trí. Phụ nữ đi mua sắm nhiều khi còn không cần phải mua thứ gì.

Mua sắm là một kinh nghiệm cảm giác đối với phụ nữ, và việc đi mua sắm với người khác cũng trở thành một kinh nghiệm xã hội. Cuộc đối thoại diễn

ra cũng quan trọng, nếu không muốn nói là quan trọng hơn, những gì mà cô mua được. Đây là điều mà đàn ông rất khó để hiểu được.

Đây là một ví dụ khác của sự khác biệt trong các kiểu giao tiếp. Đàn ông hướng tới sự kết thúc và sự hoàn thành. Khi một người phụ nữ bắt đầu thảo luận một vấn đề, anh ta sẽ ngay lập tức phản ứng lại với cái gọi là một giải pháp logíc.

Anh ta sẽ nói: "Tại sao em không làm thế này hay thử làm thế kia?" Sau đó anh ta sẽ quay lại với việc đọc báo hay tập trung sự chú ý vào một việc gì khác. Anh ta thật sự sẽ cảm thấy có ích và đã chú tâm thích đáng vào vấn đề của cô.

Điều mà anh ta không nhận ra là người phụ nữ thường không yêu cầu một giải pháp hay lời khuyên, gợi ý của anh ta. Điều cô muốn là cơ hội thảo luận về tình huống, để xử lý vấn đề thông qua một cuộc đối thoại với anh. Cô có thể đã biết mình nên làm hay không nên làm gì. Điều cô tìm kiếm là một cơ hội để giao tiếp, sử dụng một tình huống hay một vấn đề là cơ sở cho cuộc đối thoại.

Một trong những điều mà người đàn ông có thể làm để cải thiện quá trình giao tiếp với người phụ nữ trong cuộc đời mình đơn giản là không đưa ra lời khuyên, trừ khi rõ ràng đây là điều cô muốn. Thay vào đó, hãy lắng nghe một cách chăm chú, ngừng lại, đặt câu hỏi, phản hồi và diễn giải lại những gì mà cô đang nói để đảm bảo là anh ta hiểu.

HÃY HỎI VỀ MỘT NGÀY CỦA NGƯỜI PHỤ NỮ

Một trong những điều tốt nhất mà người đàn ông có thể làm khi về nhà vào buổi tối, hay khi họ ở cùng nhau vào buổi tối, là hãy hỏi người phụ nữ về một ngày của cô.

Phần lớn những người đàn ông thường coi ngày làm việc của mình là sự trải nghiệm hấp dẫn nhất từ bình minh của nền văn minh. Tuy nhiên, khi một người đàn ông hỏi bạn đời về ngày của cô trước khi tự kể về ngày của mình, anh thường ngạc nhiên phát hiện ra rằng ngày của cô thường thú vị hơn ngày của anh ta rất nhiều.

Lần đầu tiên một người đàn ông đề nghị người phụ nữ mà anh ta quan tâm kể về ngày của cô, có thể cô sẽ bị bất ngờ và chỉ đưa ra một câu trả lời ngắn gọn, qua loa. Cô sẽ không thật sự tin rằng anh ta có hứng thú. Cô sẽ nghĩ anh ta không thành thật. Vì vậy, anh ta phải nài nỉ. Khi cô nói: "Em đi làm và ăn

trưa như mọi ngày và sau đó về nhà", thì anh ta phải hỏi lại, giống như một thám tử: "Sáng nay em làm gì? Em đi ăn trưa ở đâu? Sau đó em làm gì? Buổi chiều em làm gì? Mọi việc với đồng nghiệp của em thế nào?" v.v... Nếu anh ta dò hỏi ngày của cô, anh ta sẽ thấy nó cũng thú vị như những gì mình đã làm.

Một lợi thế của sự tiếp cận này là anh ta mất ít thời gian hơn để nói về công việc sau khi cô đã có cơ hội được nói về ngày của cô. Hãy nhớ rằng, đó không phải là nội dung của cuộc đối thoại rất quan trọng. Nó là quá trình. Bộc lộ sự hứng thú thành thật với người bạn đời của mình và sau đó lắng nghe cẩn thận người kia khi họ nói, làm tăng thêm sự hiểu biết và cải thiện cuộc đối thoại. Chỉ cần theo cách này, bạn có thể giữ cho mối quan hệ vẫn tiếp diễn và phát triển.

CÂU HỎI THEN CHỐT

Câu hỏi quan trọng nhất để bạn hỏi và trả lời nhằm duy trì một mối quan hệ thành công là: "Điều gì quan trọng nhất?"

Điều quan trọng không phải là giành chiến thắng trong cuộc tranh luận mà là duy trì chất lượng của mối quan hệ. Điều quan trọng là bạn tiếp tục yêu, tôn trọng lẫn nhau và sống với nhau trong hòa thuận.

Khi liên tục hỏi: "Điều gì quan trọng nhất?", bạn sẽ thấy mọi việc rõ ràng hơn và sẽ biết cách làm và nói điều gì thích hợp hơn.

Hãy luyện tập nguyên tắc vàng của các mối quan hệ. Hãy thường xuyên tự hỏi: "Lập gia đình thì sẽ như thế nào nhỉ?" hay "Nếu người bạn đời đối xử với mình như mình đã đối xử với cô ấy/anh ấy thì sẽ thế nào nhỉ?"

Nếu bạn làm việc gì đó với người bạn đời theo cách mà bạn muốn họ làm hay nói với mình và ngược lại, thì bạn sẽ hiểu hơn về tác động của những lời nói và hành vi của mình.

Sự nhận thức thật sự là giải pháp. Cuộc sống là việc học cách tập trung. Nếu bạn tập trung chú ý vào những việc nhỏ trong mối quan hệ, thì điều lớn nhất sẽ tự được giải quyết.

SÁU VẤN ĐỀ TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ VÀ CÁCH GIẢI QUYẾT CHÚNG

Có hàng nghìn nguyên nhân tại sao các mối quan hệ không hiệu quả, nhưng

có thể tóm tắt lại thành sáu vấn đề chính. Sáu vấn đề này nằm ở căn nguyên của đa số các cuộc tranh luận, những mối bất hòa và những vụ ly dị. Tất cả đều liên quan đến lòng tự trọng và sự tự nhận thức về bản thân của một hay cả hai phía trong mối quan hệ.

Vấn đề chính đầu tiên trong các mối quan hệ là thiếu cam kết. Điều này là hiển nhiên trong mối quan hệ hay cuộc hôn nhân "dở chừng" rất phổ biến ngày nay. Thay vì cam kết hoàn toàn, người ta chỉ cam kết một phần hay một nửa. Họ nói: "Anh một nửa và tôi một nửa". Tuy nhiên, ngay khi một bên quyết định chỉ đi 49% quãng đường, thì đã xuất hiện sự rạn vỡ trong mối quan hệ. Và loại rạn vỡ này có chiều hướng phát triển rộng hơn chứ không hẹp đi. Các bên dấn sâu vào. Sau đó, người này hay người kia chỉ đi 48% con đường, sau đó là 40%, rồi 30% và cứ thế cho đến khi ngừng cố gắng hoàn toàn.

Ví dụ, một cặp lấy nhau nhưng mỗi người giữ một tài khoản ngân hàng riêng. Các chi phí trong gia đình được chia đều. Mỗi đô-la được tính như vật sở hữu của người này hay người kia. Họ thậm chí còn vay tiền nhau và ghi chính xác ai nợ ai cái gì.

Hai người bạn của tôi, Mary và Joe, đã từng sống cùng nhau trong 11 năm. Họ luôn nói về việc lập gia đình, nhưng chưa bao giờ đưa ra được quyết định. Tuy nhiên, từ thời điểm họ chuyển về sống cùng nhau, mỗi người mua sắm và trả tiền cho đồ đạc và căn hộ của họ. Ở phía sau mỗi đồ vật trong căn hộ có một nhãn dính nhỏ chỉ ra người sở hữu nó. Họ không bao giờ trộn lẫn tài chính hay tài sản. Khi quyết định chia tay nhau, họ có thể chia toàn bộ tài sản trong chưa đến hai giờ. Họ đã lên kế hoạch một cách vô thức là sẽ đi con đường riêng trong 11 năm bằng hành động chưa bao giờ cam kết hoàn toàn với mối quan hệ.

Một ví dụ khác của sự cam kết một phần là hợp đồng hôn nhân hay thỏa thuận tiền hôn nhân. Những thỏa thuận này tạo ra những tình huống thú vị. Đoạn đầu tiên của một trong những hợp đồng này chỉ ra rằng: "Hai bên, rất yêu nhau và có kế hoạch sống hạnh phúc cùng nhau suốt đời và do đó, họ bước vào cuộc thỏa thuận này." Phần còn lại của thỏa thuận tiền hôn nhân nêu chi tiết cách thức chia tài sản khi họ chia tay. Thực tế là họ đang lên kế hoạch cho các chi tiết khi chia tay ngay cả trước khi bước vào cuộc sống hôn nhân.

Khi một bên không sẵn sàng cam kết hoàn toàn với mối quan hệ, sự kìm nén này gây ra các cảm giác hắt hủi và không có giá trị ở người kia. Nó khiến

một người cảm thấy mình không tốt và cho rằng đây là nguyên nhân khiến người kia không sẵn sàng cam kết hoàn toàn và dứt khoát với mình.

Khi Barbara và tôi lấy nhau, mục sư đưa cho chúng tôi những lời thề nguyện trong hôn nhân mà chúng tôi phải nói. Chúng tôi có thể chọn lựa những lời lẽ riêng của mình trong nghi lễ. Khi chúng tôi tuyên bố những lời thề nguyện khác nhau, tôi hỏi ông: "Những từ 'Cho đến khi cái chết chia lìa chúng ta' biến đâu cả rồi?"

Vị mục sư, một người đàn ông rất tốt, giải thích rằng những chữ này đã được xóa bỏ trong hầu hết các nghi lễ đám cưới ngày nay. Phần lớn thanh niên không muốn có một điều gì rõ ràng và chắc chắn đặt trong những lời thề nguyện. Họ muốn một điều gì đó linh hoạt và có nhiều lựa chọn hơn.

Tôi hỏi ông liệu chúng tôi có thể đưa những từ này vào không. Ông nói rằng chúng tôi có thể làm bất cứ điều gì. Vì vậy, tôi quyết định thêm những từ 'Cho đến khi cái chết chia lìa chúng ta" vào lời thề nguyện của chúng tôi. Tôi cảm thấy một lời thề nguyện đám cưới nhạt nhẽo như "Lâu như chúng tôi sẽ yêu" là một kiểu thề nguyện ám chỉ họ có thể không thật sự nghiêm túc về sự tồn tại lâu dài của cuộc hôn nhân.

Cách để vượt qua sự thiếu cam kết là tự bản thân hãy cam kết hoàn toàn với mối quan hệ. Hãy hoàn toàn bước vào nó. Đừng bao giờ xem xét khả năng thất bại của mối quan hệ. Nếu không phải vì lỗi của bạn, mối quan hệ vẫn không đến đâu, thì ít nhất cũng không phải là vì bạn không thật lòng với nó.

Vấn đề chính thứ hai trong các mối quan hệ là cố thay đổi người kia hay hy vọng người kia thay đổi. Đây là một hình thức hắt hủi khéo léo. Đó là một cách nói: "Bạn không tốt với tôi".

Bất cứ khi nào bạn cố thay đổi một người khác, bạn ám chỉ rằng người đó không xứng đáng và kích động các cảm giác giận dữ, oán giận.

Thực tế là con người không thay đổi nhiều. Khi diễn viên hài Flip Wilson nói: "Cái bạn nhìn thấy là cái mà bạn có được". Nếu người bạn đang định cưới không xuất phát từ mong muốn của bạn thì đã đến lúc phải làm gì đó trước khi bạn kết hôn, chứ không phải sau đó.

Giải pháp cho vấn đề cố thay đổi người khác, cố khiến người khác giảm cân, bỏ hút thuốc, luyện tập thể thao, trở nên tích cực hơn hay bất cứ gì khác là chấp nhận con người họ. Sự chấp nhận phần lớn được quyết định bởi sự tương hợp. Sự chấp nhận là một dấu hiệu tốt cho dù đây có phải là một mối

quan hệ tốt cho bạn hay không. Sự không chấp nhận trước đám cưới tốt hơn nhiều so với việc giải quyết với nó sau này.

Đôi lúc, khi bạn ngừng cố gắng để thay đổi người kia và chỉ chấp nhận một cách vô điều kiện, người đó sẽ bắt đầu thay đổi như là kết quả lựa chọn của chính họ. Con người có thể ngoan cố. Thường thì họ sẽ cố chấp giữ lại hành vi khiến bạn tức giận chỉ vì bạn liên tục cố khiến họ thay đổi. Khi bạn ngừng việc đó, họ sẽ tự nguyện thay đổi hành vi của mình.

Vấn đề chính thứ ba trong các mối quan hệ là sự ghen tuông. Sự ghen tuông luôn được cảm nhận trong tâm trí và trái tim của người có cảm xúc. Shakespeare đã gọi sự ghen tuôn là "con quỷ mắt xanh". Đó là một cảm xúc tiêu cực khủng khiếp nảy sinh từ các cảm giác tự trọng thấp và sự không tương xứng cá nhân.

Người ghen tuông luôn nghi ngờ về giá trị của mình. Người đó cảm thấy "không ai thật sự yêu mình, hiểu người như mình".

Cảm giác đó xuất phát từ những chỉ trích tiêu cực thời niên thiếu và các trải nghiệm tiêu cực với người khác giới khi trưởng thành. Nếu một người không bao giờ nhận được tình yêu thương vô điều kiện của người bạn đời hay từ cha mẹ thì họ sẽ rất dễ bị tổn thương vì không được người khác yêu thương và chấp nhận hoàn toàn.

Khi lòng tự trọng của bạn cao, khi bạn thật sự ưa thích và tôn trọng bản thân mình, thì không điều gì có thể khiến bạn nghi ngờ giá trị cá nhân của mình. Bạn sẽ độc lập về mặt tình cảm, độc lập với hành vi của người khác, với cách bạn cảm nhận về bản thân.

Sự ghen tuông là một cảm xúc tiêu cực, đau đớn. Mỗi người trong chúng ta cần cảm thấy an toàn và yên tâm trong mối quan hệ và việc khiêu khích sự ghen tuông có chủ ý làm ảnh hưởng đến sự bình yên của chúng ta. Sự ghen tuông khiến chúng ta cảm thấy khốn khổ và bất hạnh.

Vấn đề chính thứ tư trong các mối quan hệ là sự tự thương hại. Điều này diễn ra khi bạn cảm thấy hối tiếc về một điều gì đó mà người bạn đời làm hoặc không làm với bạn hay cho bạn.

Thường thì mọi người cho phép mình được tự thương hại mình khi người bạn đời quá bận rộn hay toàn tâm với công việc đến nỗi họ cảm thấy mình bị ra rìa. Giải pháp cho sự tự thương hại mình là không bắt người bạn đời làm hay không làm gì. Liệu pháp là hãy bận rộn với các mục tiêu của riêng bạn

để không có thời gian cảm thấy mình đáng thương.

Bạn có trách nhiệm với các cảm xúc của mình. Bạn là nguyên nhân của hạnh phúc hay bất hạnh của mình. Nếu bạn cảm thấy thương hại, đó là vì bạn lựa chọn cảm giác đó. Và bạn có thể lựa chọn một phản ứng khác nếu muốn.

Sự tự thương hại là một điểm yếu ngăn bạn trở thành con người hoàn thiện. Nếu bạn ở trong mối quan hệ mà người kia cảm thấy tự thương hại cho mình, hãy thông cảm, thương xót và sau đó, động viên người đó làm điều mà họ thích.

Vấn đề chính thứ năm trong các mối quan hệ là sự trông đợi tiêu cực. Điều này diễn ra khi bạn luôn trông chờ người kia làm điều gì đó khiến bạn thất vọng. Thực tế là, sự trông đợi của bạn có xu hướng được thực hiện. Nếu bạn trông đợi những điều tốt đẹp xảy ra, thì bạn sẽ ít khi bị thất vọng. Nếu bạn trông đợi người bạn đời khiến bạn thất vọng, thì bạn cũng sẽ có khả năng bị thất vọng.

Nguyên tắc là luôn trông đợi sự tốt đẹp nhất ở người bạn đời. Có lẽ những điều tuyệt vời nhất mà một người có thể nói với người khác là "Anh yêu em và anh tin tưởng ở em" và ngược lại. Hãy luôn nói với người bạn đời là bạn hoàn toàn tin tưởng vào khả năng của họ khi làm bất cứ thứ gì.

Bạn sẽ thấy thật tuyệt vời nếu mỗi buổi sáng đi làm biết rằng người quan trọng nhất trong cuộc đời của bạn lại tin tưởng hoàn toàn ở mình. Và thật tuyệt vời khi mỗi buổi tối trở về nhà với một người tin tưởng hoàn toàn vào khả năng thành công của bạn, cho dù có chướng ngại gì đi nữa. Nhiều người thành công nhất đã từng sống nhờ sự thành công của họ gắn với những sự trông đợi tích cực không hề lay chuyển của người bạn đời.

Vấn đề chính thứ sáu trong các mối quan hệ là sự không tương hợp. Sự không tương hợp là một chủ đề rất nhạy cảm mà nhiều người không thích bàn đến. Tuy nhiên, nó là một trong những vấn đề phổ biến nhất nảy sinh từ các mối quan hệ và là nguyên nhân phổ biến nhất giải thích tại sao mọi người lại không hạnh phúc trong các cuộc hôn nhân.

Thường thì khi hai người gặp và yêu nhau, họ bị hấp dẫn bởi những điểm chung. Tuy vậy, khi năm tháng qua đi và họ thay đổi, họ thường phát triển theo các hướng khác nhau. Họ phát triển những thú vui, sở thích và quan điểm mới. Những điều quan trọng khi họ gặp nhau lần đầu tiên không còn nhiều ý nghĩa, và nó mất đi khả năng gắn kết hai người lại với nhau.

Thời điểm phổ biến diễn ra sự không tương hợp trong các cuộc hôn nhân là từ 28-32 tuổi. Khi bước vào tuổi 20, mọi người trưởng thành và thay đổi với tốc độ rất nhanh. Nếu hai người kết hôn ở đầu tuổi 20, thì vào cuối tuổi 20 họ sẽ phát hiện ra mình có rất ít điểm chung và trở nên không tương hợp.

CÁC DẤU HIỆU CẢNH BÁO

Dấu hiệu đầu tiên cho thấy cặp đôi không còn tương hợp là nụ cười không còn xuất hiện trong mối quan hệ của họ. Họ không còn trêu đùa với nhau hay tìm thấy nhiều điểm chung.

Dấu hiệu thứ hai là những cuộc đối thoại ít dần. Họ có rất ít điều để nói. Gia đình trở thành nơi chỉ sống chứ không phải là nơi chia sẻ sự ấm áp và hòa thuận.

Mỗi người bận tâm với công việc, con cái hay một điều gì khác. Mỗi người đều có ít cảm xúc. Mỗi người đều cố vui vẻ với hàng xóm và bạn bè của họ.

Nhiều người không hạnh phúc trong hôn nhân đều là do họ lao vào công việc, làm việc 12-14 giờ một ngày, để không phải về nhà. Và họ càng dành ít thời gian cho người khác, thì mối quan hệ sẽ càng trở nên xa cách hơn. Họ sẽ ngày càng có ít điểm chung.

Nếu bạn thấy rằng nụ cười và cuộc đối thoại đang ra khỏi mối quan hệ của mình, đó là lúc hành động. Nếu bạn cảm thấy mình và người kia còn lại rất ít điểm chung, hãy cố gắng để xây dựng lại mối quan hệ. Bạn phải nhận ra vấn đề nghiêm trọng làm cản trở cuộc sống và cùng ngồi lại để thảo luận về nó. Bạn phải nỗ lực để tái tạo những gì đã có.

Có lẽ bạn cần nghỉ ngơi và đi du lịch một thời gian. Có lẽ bạn cần bắt đầu tìm kiếm sự hứng thú trong các hoạt động của người kia, hay phát triển những sự quan tâm chung mới. Nếu bạn đã đầu tư nhiều năm và một lượng lớn tình cảm trong việc xây dựng mối quan hệ, và đặc biệt nếu có con cái, bạn phải làm mọi việc có thể để cứu vãn tình hình.

LÀM SAO ĐỂ ĐƯA TÌNH YÊU TRỞ LẠI?

Một trong những cách mạnh mẽ nhất để đưa tình yêu trở lại là nhận ra tình yêu là một động từ: Tình yêu là một từ hành động. “Yêu” đòi hỏi bạn phải làm những việc mà một người đang yêu phải làm nếu muốn cảm nhận cảm xúc của một người đang yêu. Bạn có thể làm theo cách của mình để lại yêu thương người mà bạn từng yêu.

Bạn yêu người khác bằng cách làm những việc thể hiện yêu thương với người đó. Sự chăm sóc nhỏ, một chút quý mến, một món quà và những thứ khác khiến người kia hạnh phúc thật sự sẽ khiến bạn yêu người đó hơn. Khi không làm những việc nhỏ nhặt này nữa, bạn có thể không còn yêu. Những mối ràng buộc tình cảm bắt đầu được tháo ra. Ngọn lửa bắt đầu tàn dần.

Người Hy Lạp gọi quá trình nhen lại tình yêu bằng hành động là Prexis. Nguyên tắc Prexis nói rằng, bạn tạo ra cảm xúc trong mình bằng cách liên tục làm những việc phù hợp với những cảm xúc đó cho đến khi chúng nhen lên ngọn lửa.

Bạn có thể làm sống lại tình yêu bằng cách làm những việc đã làm trong thời gian tìm hiểu nhau. Bạn có thể trở nên chu đáo hơn, ân cần hơn, thông cảm hơn và đáng mến hơn. Khi đóng vai trò như người bạn đời âu yếm, bạn có thể thấy những cảm giác của mình với người kia bắt đầu thay đổi theo hướng tích cực. Bạn có thể hành động theo cách của mình để quay trở lại với tình yêu.

Bằng cách nghĩ đến người kia và nói với họ một cách âu yếm và nhã nhặn, bạn có thể nhen lại những cảm giác từng mang các bạn đến với nhau. Hãy nhìn vào những phẩm chất tốt đẹp của người mà bạn từng cảm phục. Hãy tha thứ và quên đi các lỗi lầm mà người kia đã gây ra. Hơn bất cứ điều gì, việc hành động theo cách của bạn để quay về với tình yêu đòi hỏi bạn phải thật sự muốn ở cùng người đó, thật sự muốn xây dựng lại và duy trì mối quan hệ này.

## BẠN SẼ LÀM GÌ NẾU KHÔNG CỨU VÃN ĐƯỢC?

Việc ngọn lửa đã tắt hoàn toàn trong mối quan hệ của bạn là điều có thể xảy ra. Không còn sự mong muốn hy sinh tình cảm, điều cần thiết để cứu vãn mối quan hệ. Thực tế là, hai bên đã trở nên không tương hợp.

Sự không tương hợp là nguyên nhân phổ biến nhất cho sự tan vỡ của bất kỳ mối quan hệ nào. Một người bình thường hẹn hò với nhiều người khác giới để tìm một người tương hợp với mình nhất.

Thường thì bạn thấy các đôi ngồi yên lặng trong nhà hàng ăn uống và không nói chuyện gì với nhau. Hay bạn sẽ thấy người ta cùng ngồi trên xe với nhau nhưng lại nhìn chăm chú vào đường sá mà không chuyện trò. Đây là những dấu hiệu cho thấy cặp đôi đó không tương hợp.

## BẮT ĐẦU BẰNG SỰ CHẤP NHẬN

Điều tốt nhất để làm khi hai người trở nên không tương hợp là chấp nhận điều đó. William James của trường Harvard từng nói: “Bước đầu tiên để giải quyết với bất kỳ khó khăn nào là sẵn sàng chấp nhận nó như thế”.

Sự phủ nhận hay sự chịu đựng bên trong gây ra đa số những sự bất hạnh và những căn bệnh về thần kinh. Việc không sẵn sàng đối phó với một điều gì đó, như một mối quan hệ thất bại, là nguyên nhân chính gây ra các bệnh mất ngủ, đau đầu và các biểu hiện của cảm xúc tiêu cực như dễ nổi cáu, giận dữ và suy nhược. Đây là tất cả những triệu chứng của sự không tương hợp trong mối quan hệ.

Một trong những cách hữu hiệu nhất để giải quyết bất kỳ khó khăn nào trong cuộc sống là hãy tự hỏi: “Đây là thực tế hay là một vấn đề?” Nếu nó là một vấn đề thì phải có giải pháp. Bạn có thể làm điều gì với nó và áp dụng trí thông minh của mình để tìm ra cách giải quyết.

Tuy nhiên, nếu đó là thực tế thì tốt nhất là hãy chấp nhận nó. Nhiều người tự gây ra cho mình nhiều điều bất hạnh không cần thiết bởi nhầm lẫn giữa thực tế và vấn đề của sự không tương hợp. Khi ngọn lửa đã tắt trong một mối quan hệ, khi tàn tro nguội lạnh và không còn tương thích, đó là lúc một hay cả hai người phải đối mặt với thực tế một cách thẳng thắn, thành thật và làm gì đó để giải quyết nó.

Lý do bạn bước vào mối quan hệ với một người khác là bạn có thể trở nên hạnh phúc trong mối quan hệ đó. Nhiều người bước vào các mối quan hệ để hạnh phúc và mãn nguyện hơn, nhưng thay vào đó họ lại cảm thấy buồn rầu và ít mãn nguyện. Sau đó, họ bám lấy mối quan hệ một cách sai lầm, quên đi lý do bước vào nó lúc đầu.

Lý do bạn chọn ở với một người khác chứ không phải ở một mình là điều đó khiến cuộc sống của bạn tốt hơn, giàu có hơn và thú vị hơn, chứ không phải để chịu đựng và đau khổ. Một mối quan hệ bất hạnh đánh cắp đi hạnh phúc và chắc chắn làm suy yếu tiềm năng của bạn hơn bất kỳ một nhân tố nào khác.

Nhiều người sống trong những mối quan hệ lỏng lẻo vì họ sợ điều người khác có thể nói. Họ sợ mất mặt với cha mẹ, bạn bè và đồng nghiệp. Họ buộc mình phải tươi cười xuất hiện trước mọi người nhưng đằng sau những cánh cửa đóng kín họ lại cảm thấy khổ sở, cay đắng.

Thực tế là, không ai thật sự quan tâm đến mối quan hệ của bạn nhiều như

chính bạn. Bạn sẽ thấy rằng, những người bạn nghĩ là sẽ đau buồn nhất khi biết về cuộc hôn nhân thất bại của bạn thì lại không thật sự quan tâm đến nó. Đa số mọi người có quá nhiều vấn đề của riêng mình nên có rất ít thời gian hay sức lực để nghĩ về bạn và các vấn đề của bạn. Trên thực tế, đa số mọi người đều dành phần lớn thời gian để suy nghĩ về bản thân. Ngay cả nếu bạn rất gần gũi với người khác – con trai, con gái hay bạn thân nhất – thì người đó cũng thật sự dành rất ít thời gian trong một ngày để suy nghĩ về bạn.

Toàn bộ cuộc sống của bạn có thể chia tách, nhưng với hầu hết mọi người thì việc họ sẽ ăn gì vào bữa trưa lại quan trọng hơn các vấn đề của bạn. Nhiều người thấy rằng, quyết định rời bỏ một mối quan hệ bất hạnh của họ hầu như không có tác động nào đối với những người xung quanh. Những người khác chỉ đơn giản là không quan tâm. Họ có thể thể hiện chút cảm thông và hỏi một vài câu, đa phần là vì tò mò, nhưng sau đó họ phải về nhà ăn tối và để bạn lại một mình.

## HÃY ĐỂ NÓ QUA ĐI

Điểm mấu chốt, dựa trên các buổi hội nghị chuyên đề và hội thảo của tôi với hàng nghìn cá nhân và cặp đôi rằng điều ngu ngốc nhất mà bạn có thể làm là cố gắng duy trì một mối quan hệ nhạt nhẽo, vì bạn nghĩ bằng cách này hay cách khác, nó sẽ làm tổn thương ai đó nếu bạn rời bỏ nó.

Điều thông minh nhất bạn có thể làm là hãy trở nên ích kỷ về mặt tình cảm. Nếu bạn không hạnh phúc và không thể cứu vãn tình hình, thì ít nhất là hãy làm hài lòng bản thân. Hãy làm những gì khiến bạn hạnh phúc. Bạn không bao giờ có thể khiến người khác hạnh phúc mà bản thân lại khổ sở. Chỉ những người hạnh phúc mới có thể khiến người khác hạnh phúc. Đừng bao giờ hy sinh bản thân vì hạnh phúc của người khác. Bạn sẽ không có được hạnh phúc của riêng mình và cũng không có được hạnh phúc của người khác.

## TÌNH YÊU LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống là tình yêu. Sự an tâm và hứng thú của một mối quan hệ yêu đương có lẽ là điều tuyệt vời nhất mà một người đàn ông và một người phụ nữ có thể cảm nhận.

Bạn nên làm mọi việc có thể để xây dựng và duy trì quan hệ yêu đương với một người khác, trong đó có việc lắng nghe, biểu lộ lòng biết ơn và sự cảm kích, đối xử với người kia bằng sự tử tế, nhã nhặn, dịu dàng, kiên nhẫn và

thương mến đặc biệt. Bạn nên cố gắng xây dựng một mối quan hệ yêu đương mà mình có hạnh phúc.

Nhưng nếu nó không hiệu quả, hãy dũng cảm để chấp nhận rằng không có gì trong cuộc sống là hoàn hảo hay vĩnh cửu. Hãy thành thật chấp nhận rằng điều tốt đẹp nhất mà bạn có thể làm cho ai khác là mình đạt được hạnh phúc. Nếu bạn đối mặt với cuộc sống như nó vốn thế và không phải như bạn muốn nó thế, thì bạn sẽ thành thực với bản thân và thành thực với người quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn.

LUYỆN TẬP HÀNH ĐỘNG

Vì các mối quan hệ hạnh phúc là trung tâm của lòng tự trọng và hạnh phúc, hãy quyết định sắp xếp mối quan hệ chính của bạn. Bạn hãy ngồi xuống với người kia và hỏi họ: "Có điều gì khác mà chúng ta có thể làm để khiến cho mối quan hệ này trở nên tuyệt vời hay không?"

Hãy thay đổi trật tự ưu tiên, thay đổi các giá trị nếu cần và khiến cho mối quan hệ của bạn trở nên quan trọng hơn bất kỳ thứ gì khác. Hãy sẵn sàng hy sinh, thay đổi nếu cần để đảm bảo chất lượng và sự ổn định của gia đình bạn cũng như sức khỏe và tinh thần của người mà bạn quan tâm hơn bất kỳ người nào khác.

Một mối quan hệ vững chắc, cảm thông và tràn đầy yêu thương là nền tảng để bạn có thể xây dựng một cuộc sống tuyệt vời. Nó là biểu hiện đích thực của việc bạn đang trở thành một người xuất sắc. Nó là bí quyết cho sức khỏe và sự hạnh phúc của bạn. Mối quan hệ phản ánh con người thật sự của bạn và sự đảm bảo cho bạn một tương lai rực rỡ.

# CHƯƠNG 11: Nghệ thuật làm cha mẹ

Mối quan hệ lâu dài và quan trọng nhất xuất hiện từ khi bạn sinh con. Thu nhập, công việc, tình bạn, sức khỏe và ngay cả hôn nhân cũng có thể đến và đi, nhưng vai trò làm cha mẹ thì kéo dài suốt cuộc đời của bạn. Quá trình nuôi nấng có thể ảnh hưởng tới đứa trẻ và nhiều thế hệ sau. Việc nuôi nấng con cái có thể là trách nhiệm to lớn nhất mà một người phải đảm nhiệm.

Không ai sinh ra đã có những kỹ năng nuôi dạy con cái thành công. Tất cả chúng ta đều là những người vụng về. May thay, bạn có thể trở thành một vị phụ huynh giỏi bằng cách đọc sách và tìm kiếm lời khuyên từ bạn bè, họ hàng, bác sỹ và các chuyên gia trong lĩnh vực này.

VAI TRÒ THẬT SỰ CỦA VIỆC NUÔI DẠY CON CÁI?

Vai trò duy nhất và quan trọng nhất của việc nuôi dạy con cái là yêu thương, chăm sóc và xây dựng cho chúng đức tính tự trọng và tự tin. Nếu bạn giúp con cái tự tin, háo hức tìm hiểu và hòa nhập với thế giới thì bạn đã hoàn thành xuất sắc vai trò của mình. Ngược lại, nếu bạn cho con cái mọi thứ vật chất nhưng không trang bị sự tự tin và lòng tự trọng thì bạn đã thất bại trong vai trò đó.

Một người trưởng thành bình thường có thể mất 50 năm để vượt qua được 5 năm đầu. Abraham Maslow đã chỉ ra, có hai loại nhu cầu mà chúng ta luôn phấn đấu để đạt được, đó là nhu cầu tồn tại và nhu cầu bù đắp những thiếu hụt. Đứa trẻ được nuôi lớn mà không có đủ tình yêu thương có xu hướng tìm kiếm điều đó trong suốt cuộc đời, hơn là phấn đấu để thực hiện tiềm năng của mình. Có lẽ điều tốt đẹp nhất mà một người cha hay mẹ có thể làm là trao cho con cái tình yêu thương và ủng hộ về mặt tinh thần mà chúng cần để phát triển và lớn lên, tạo ra một môi trường trong đó đứa trẻ cảm thấy được yêu thương bởi những người quan trọng nhất với chúng.

Các bậc cha mẹ luôn muốn những điều tốt đẹp nhất cho con cái mình. Họ muốn con được hạnh phúc và khỏe mạnh. Vậy thì tại sao nhiều đứa trẻ lớn lên lại cảm thấy thiếu tình yêu thương? Tại sao các bậc cha mẹ bằng cách này hay cách khác lại tước đi tình yêu thương mà trẻ cần để phát triển khỏe mạnh?

## TẠI SAO CHA MẸ KHÔNG DÀNH CHO CON CÁI ĐẦY ĐỦ TÌNH YÊU THƯƠNG?

Có hai nguyên nhân chính trong việc cha mẹ dành cho con cái đầy đủ tình yêu thương. Một là, các bậc cha mẹ không yêu bản thân mình. Họ có lòng tự trọng thấp nên rất khó trao tình yêu thương cho con cái nhiều hơn so với bản thân mình. Hai là, họ thường có quan niệm sai lầm rằng con cái phải hoàn thành những sự trông đợi của mình. Một nguyên nhân chính dẫn đến xích mích giữa cha mẹ và con cái là cha mẹ cảm giác rằng trẻ sẽ thất bại trong việc đạt được những gì mà họ mong đợi.

Nhiều bậc cha mẹ coi con cái như một loại tài sản, một vật sở hữu. Họ cảm thấy con cái chỉ cư xử đúng đắn khi chúng đang làm hay nói những gì mà họ muốn chúng làm. Nếu hành vi của đứa trẻ khác với mong đợi, người mẹ hay cha sẽ có phản ứng chỉ trích. Vô tình, họ đã lấy mất tình yêu thương và sự ủng hộ ra khỏi đứa trẻ. Đứa trẻ cảm thấy không được yêu thương và điều này ảnh hưởng đến việc hình thành nhân cách sau này của nó.

## TRẺ EM KHÔNG PHẢI LÀ VẬT SỞ HỮU

Để nuôi dưỡng thành công những đứa trẻ xuất sắc, bạn phải nhận thức được trẻ không phải thuộc quyền sở hữu của bạn. Đứa trẻ thuộc về chính bản thân chúng. Chúng là món quà mà Chúa ban tặng cho bạn.

Tôi nói với con rằng chúng được Chúa gửi xuống cho tôi và nhiệm vụ của tôi là phải yêu thương, chăm sóc cho đến khi chúng lớn lên. Tôi đối xử với chúng như thể chúng là những món quà quý giá mà tôi chỉ được cho mượn trong một thời gian ngắn. Nhiệm vụ của tôi không phải là khiến chúng làm theo những mong muốn của mình, mà là khuyến khích chúng phát triển cá tính của mình.

Mỗi đứa trẻ đều khác nhau và bước vào thế giới theo cách riêng, với những sở thích và khả năng riêng. Con bạn có thể và sẽ trở thành thế nào, không ai có thể biết trước. Nhiệm vụ của đứa trẻ không phải là tuân theo mong muốn của cha mẹ, mà là lớn lên, phát triển rực rỡ và trở thành người thành công.

Tác giả Kahlil Gibran, trong cuốn The Prophet (Nhà tiên tri), đã nói: "Con bạn không phải là con bạn. Chúng là những đứa con của sự khao khát của cuộc sống cho chính nó. Chúng đi qua bạn nhưng không phải xuất phát từ bạn, và mặc dù chúng sống với bạn, nhưng không thuộc về bạn.

Bạn có thể cho chúng tình yêu nhưng không phải những suy nghĩ, vì chúng

có những suy nghĩ của riêng mình. Bạn có thể giữ thân thể chứ không phải tâm hồn chúng, vì tâm hồn của chúng cư ngụ trong Ngôi nhà của ngày mai mà bạn không thể ghé thăm ngay cả trong mơ. Bạn có thể phấn đấu để giống chúng, nhưng không phải tìm cách để khiến chúng giống bạn. Vì cuộc sống không đi giật lùi hay trì hoãn với ngày hôm qua. Bạn là cây cung và con bạn giống như những mũi tên, lao lên phía trước".

TRẺ EM LÀ MỘT MÓN QUÀ QUÝ GIÁ

Khi bạn coi con cái là những món quà quý giá mà mình chỉ có được trong khoảng thời gian ngắn ngủi, bạn sẽ thấy vai trò của mình khác đi. Khi bạn tán dương và khuyến khích bản tính, nhân cách đặc biệt ở con, nó sẽ phát triển giống như một bông hoa dưới ánh nắng mặt trời. Nhưng nếu bạn cố khiến cho con trở thành một cái gì đó theo ý bạn thì tinh thần của đứa trẻ sẽ héo mòn, khả năng đạt đến hạnh phúc và niềm vui của chúng sẽ giống như chiếc lá mùa thu.

Luật tương thích nói rằng thế giới các mối quan hệ bên ngoài sẽ soi rọi thế giới nội tâm và soi rọi nhân cách đích thực của bạn. Việc con bạn là ai và trở thành như thế nào là sự phản ánh bạn là ai. Bất cứ khi nào bạn có vấn đề với con, hãy nhìn lại bản thân và hỏi: "Mình có lỗi gì không trong hoàn cảnh này?"

Đa số các bậc cha mẹ đều đổ lỗi và chỉ trích con khi chúng làm điều mà họ không thích. Tuy vậy, các bậc cha mẹ tốt thường tự nhìn lại bản thân và coi mình là nguyên nhân chính gây ra hành vi ở đứa trẻ.

Trong những năm tháng đầu đời, trẻ con hầu như hoàn toàn bắt chước. Hành vi của chúng, tốt hay xấu, giống như cách mà cha mẹ và những người xung quanh đối xử với chúng. Khi cha mẹ có trách nhiệm với hành vi của con trẻ, thì những khó khăn mà đứa trẻ đang gặp phải đều có thể được giải quyết.

TÌNH YÊU THƯƠNG TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT

Việc quan trọng nhất khi nuôi dưỡng những đứa trẻ xuất sắc là lượng tình yêu thương mà chúng nhận được. Trẻ con cần tình yêu thương giống như những bông hoa cần có nước. Nguyên nhân cuối cùng của phần lớn các vấn đề với trẻ nhỏ là chúng không được cha mẹ yêu thương đầy đủ và chấp nhận.

Việc thiếu tình yêu thương thật sự hay tưởng tượng đều gây ra hậu quả nghiêm trọng. Nó có thể dẫn đến các bệnh về thể xác và tinh thần và cuối cùng là cái chết. Hậu quả của việc thiếu tình yêu thương có thể tác động lâu

dài và tiêu cực lên nhân cách của đứa trẻ. Những người khi trưởng thành có các vấn đề về tình cảm đều là những người mà cha mẹ của họ dành cho họ không tình yêu thương đầy đủ.

Trước kia, có một giả định về việc nuôi dạy con cái là từ những tháng năm đầu đời, đứa trẻ càng ít tiếp xúc với cha mẹ thì càng khỏe mạnh. Theo giả định này, việc tiếp cận với trẻ sơ sinh bị cấm nghiêm ngặt. Các cuộc viếng thăm của cha mẹ bị hạn chế. Ngoài việc được thay tã và cho bú bình, những đứa trẻ bị bỏ lại một mình trong cũi càng lâu càng tốt. Nhưng điều tồi tệ bắt đầu xảy ra. Những đứa trẻ được chăm sóc trong những phòng chăm trẻ, nơi chúng nhận được rất ít sự tiếp xúc, đã phản ứng lại điều đó. Chúng trở nên thụ động, nhanh chóng còi cọc và một số đã tử vong. Chứng bệnh này gọi là hiện tượng "chướng khí" hay hội chứng "không phát triển".

Những đứa trẻ này bị tước đi tình yêu thương và sự tiếp xúc ngay những tháng đầu đời, thực chất là đã mất đi tất cả khao khát được sống. Chúng bắt đầu chết với một tỷ lệ đáng báo động.

Trong một trại trẻ mồ côi ở bang New York, 48 trong số 50 đứa trẻ đã chết trong sáu tháng. Cuối cùng, các bác sỹ và y tá nhận ra trẻ cần được chăm sóc và tiếp xúc với người lớn. Khi những y tá bế bọn trẻ, chứng bệnh "chướng khí" bắt đầu tiêu tan và chúng bắt đầu phát triển bình thường.

Trong một vụ việc nổi tiếng được đăng trên một tạp chí, một cậu bé ba tuổi bị bỏ lại cho cô trông trẻ khi cha mẹ ra ngoài ăn tối. Thật đáng buồn là cha mẹ cậu bé đều bị chết vì tai nạn ô tô trên đường về nhà. Cậu bé bị phòng Dịch vụ xã hội đưa đến một trại nuôi dưỡng. Nó không bao giờ có thể nhìn thấy cha mẹ nữa và còn quá nhỏ để hiểu được chuyện gì đã diễn ra.

Nó bắt đầu gây phiền toái trong nhà nuôi dưỡng. Nó tè dầm ra giường, kêu khóc, đánh nhau với những đứa trẻ khác và gây ra nhiều hành vi nghiêm trọng. Kết quả là, nó bị chuyển từ nhà nuôi dưỡng này sang nhà nuôi dưỡng khác. Và một điều đáng tiếc là nó không còn phát triển được nữa. Khi lên bảy tuổi, nó vẫn chỉ nhỏ như lúc ba tuổi.

Sau đó, một điều kỳ diệu đã xảy ra. Một cặp vợ chồng thấy đứa trẻ trong một nhà nuôi dưỡng và nhận nuôi nó. Họ đưa nó về nhà, cho nó sự ấm áp và tình yêu thương. Họ ôm ấp, nói chuyện, đưa đi dạo và cho nó tình yêu tuyệt đối. Họ ôm chặt, hôn và nắm tay nó.

Trong vòng vài tuần lễ, đứa trẻ bắt đầu phát triển trở lại. Chín tháng sau, nó có chiều cao và cân nặng của một đứa trẻ bốn tuổi và vào cuối năm đầu tiên

ở cùng cha mẹ nuôi, nó đã đạt đến chiều cao và cân nặng trung bình ở độ tuổi của mình. Tác động mạnh mẽ của tình yêu thương lên đứa trẻ thật đáng kinh ngạc.

Những vấn đề về tình cảm và tinh thần này biểu hiện ở sự rối loạn hành vi, nhân cách, chứng loạn thần kinh chức năng, rối loạn tâm thần và các thiểu năng nghiêm trọng khi trưởng thành. Việc thiếu đi tình yêu thương chắc chắn là một vấn đề nghiêm trọng nhất mà một đứa trẻ có thể phải trải qua trong những năm tháng đầu đời.

## TÌNH YÊU THƯƠNG VÀ SỰ CHẤP NHẬN VÔ ĐIỀU KIỆN

Bí quyết để nuôi dạy những đứa trẻ xuất sắc là liên tục trao cho chúng tình yêu thương và sự chấp nhận vô điều kiện. Hãy nói với con là không điều gì có thể khiến bạn yêu nó ít đi. Món quà tuyệt diệu nhất mà bạn có thể trao cho con là niềm tin tuyệt đối rằng bạn hoàn toàn yêu thương nó, cho dù nó là ai và có chuyện gì xảy ra.

Mỗi khi tôi phải rèn luyện hay sửa sai cho con, tôi luôn bắt đầu bằng cách nói: “Cha yêu con rất nhiều, nhưng con không được làm thế này, con phải ngừng ngay việc cư xử như thế”. Tôi luôn thể hiện rằng mình không vui với các hành vi đó, chứ không phải với đứa trẻ. Tôi đã thể hiện rõ ràng để chúng hoàn toàn hiểu được điều này.

Tôi thường hỏi cô con gái nhỏ, Christina: “Cha yêu con nhiều đến mức nào?” Cô bé dang rộng tay và nói: “Cha yêu con nhiều đến từng này”. Sau đó tôi nói: “Vậy thì, nếu cha bảo con đi ngủ thì sao?” Cô bé sẽ đáp lại: “Cha vẫn yêu con từng này” với cánh tay mở rộng.

Tôi lại hỏi: “Thế còn khi cha phát vào tay con, cất đồ chơi của con đi và bắt con đi ngủ thì sao?” Lúc đó cô bé sẽ nói: “Cha à, cha vẫn yêu con từng này” vẫn với cánh tay mở rộng.

Tiếp theo tôi hỏi cô bé, với một chút ngạc nhiên giả vờ: “Sao lại có thể thế được?” Cô bé trả lời: “Cha à, cho dù con làm gì, thì cha luôn yêu thương con hoàn toàn”.

Ts. Ross Campbell, trong cuốn sách How to Really You’re your Child (Làm thế nào để thật sự yêu thương con cái bạn), cho rằng con cái bạn luôn hỏi bạn, theo cách này hay cách khác: “Cha/mẹ có yêu con không?” Điều duy nhất có thể thay đổi là cách bạn trả lời.

Đôi khi đứa trẻ cư xử không đúng đắn như một cách để thử xem bạn có yêu thương nó hay không. Đứa trẻ càng lớn và càng trưởng thành thì chúng sẽ càng nhạy cảm với cách chúng đặt câu hỏi: “Cha/mẹ có yêu con không?” Tuy nhiên, câu trả lời luôn giống nhau. Một người cha/mẹ tuyệt vời là người luôn trả lời câu hỏi này bằng cách nói với đứa trẻ, bằng mọi cách có thể, “Có, cha/mẹ thật sự rất yêu con”.

CÁCH THỂ HIỆN TÌNH YÊU VỚI TRẺ

Nếu bạn muốn nuôi dưỡng những đứa trẻ xuất sắc, hãy nói với chúng rằng bạn yêu chúng mỗi ngày. Bạn không nên nói câu “Cha/mẹ yêu con” quá thường xuyên với một đứa trẻ. Cho dù con bạn giả vờ không cần nghe, đừng tin vào điều đó. Mỗi lần đứa trẻ nghe được câu “Cha/mẹ yêu con”, đứa trẻ sẽ cảm thấy an tâm và tự tin hơn. Lòng tự trọng của nó sẽ tăng lên. Và càng biết bạn yêu thương chúng, chúng sẽ càng yêu bản thân hơn.

Có ba cách để bạn thường xuyên nói với con là mình yêu thương chúng. Một là, hãy nói bạn yêu chúng đồng thời có sự tiếp xúc bằng mắt. Trẻ nhỏ có “bể cảm xúc” và chúng đổ đầy “bể cảm xúc” đó bằng cách nhận lấy yêu thương từ cha mẹ thông qua đôi mắt. Mỗi khi nhìn con với đôi mắt trìu mến, bạn sẽ khiến đứa trẻ cảm thấy hạnh phúc. Ngay từ sáu tuần tuổi, trẻ đã bị quyến rũ bởi đôi mắt của một ai đó đang cười với sự ấm áp và tình yêu thương trìu mến.

Những đứa trẻ không nhận được ánh mắt yêu thương từ cha mẹ sẽ không cảm thấy thật sự được yêu thương. Chúng cảm thấy có điều gì không ổn với chúng và với quan hệ cha mẹ. Chúng cảm thấy không an toàn. Chúng cảm thấy đã làm gì khiến cha mẹ không vui nhưng không biết việc đó là gì.

Trong xã hội của chúng ta, việc tiếp xúc qua ánh mắt thường đi liền với một sự chỉ trích hay một lời phàn nàn. Chúng ta nhìn vào đứa trẻ khi giận dữ với chúng, nhưng rất ít khi nhìn chúng khi bộc lộ tình yêu thương. Nhiều đứa trẻ lớn lên và cảm thấy không thoải mái với bất kỳ kiểu tiếp xúc mắt trực tiếp nào. Chúng thấy đó là hành động gây hấn và nhìn ra chỗ khác để tránh ánh mắt đó.

Khi hai người yêu nhau, họ ngồi xuống và nhìn vào mắt nhau rất lâu. Đây là cách mà một người nói với người kia: “Anh yêu em”. Bạn có thể thử làm việc này với con. Bạn sẽ ngạc nhiên bởi tác động mà ánh mắt đem lại khi bạn trao nó cho con, đặc biệt nếu chúng chưa từng trải qua điều này trước đây.

Hai là, bạn có thể nói với con cái là bạn yêu chúng với sự tiếp xúc thân thể. Việc ôm chặt và hôn con bạn là cách tuyệt vời nhất để truyền đạt tới chúng, rằng bạn thật sự yêu thương và quý mến chúng. Bác sỹ Virginia Satir nói rằng, trẻ con cần được ôm ấp bốn lần mỗi ngày để tồn tại, tám lần mỗi ngày để có sức khỏe và mười hai lần mỗi ngày để phát triển.

Những đứa trẻ không được cha mẹ ôm hôn sẽ cảm thấy mình không xứng đáng được ôm hôn. Chúng cảm thấy không an toàn. Lòng tự trọng bị tổn thương. Nhân cách bị ảnh hưởng. Chúng phản ứng lại bằng các hành vi tiêu cực.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, các bé trai và bé gái được ôm ấp với cùng một lượng như nhau trong suốt những năm đầu đời. Sau đó, các bé gái tiếp tục được nhận một lượng như vậy. Nhưng lượng ôm ấp mà một bé trai nhận được lại giảm đi đáng kể so với một bé gái khi chúng năm tuổi.

Một số bậc cha mẹ tin rằng, cho con trai quá nhiều sự trìu mến sẽ biến nó trở thành một "người ẻo lả". Tuy nhiên, thực tế thì ngược lại. Các bé trai nhận được nhiều sự ôm ấp và tiếp xúc thân thể từ cha mẹ sẽ lớn lên khỏe mạnh, nam tính và tự tin. Các bé nhận được ít hơn hay không nhận được sự tiếp xúc thân thể từ cha mẹ sẽ lớn lên với cảm giác thiếu an toàn, không được yêu thương và thiếu tự tin.

Thứ ba, và là cách tuyệt vời nhất để nói với đứa trẻ bạn thật sự yêu nó, là sự tập trung chú ý. Việc tập trung chú ý đòi hỏi bạn phải mất một khoảng thời gian dài với con. Trẻ cần được sống với cha mẹ. Chúng cần được nói chuyện, được gắn kết, được ở cùng cha mẹ khi lớn lên. Chúng cần khoảng thời gian này giống như cần thực phẩm để phát triển khỏe mạnh.

Nếu cha mẹ không dành thời gian ngồi lại và lắng nghe con, chúng sẽ dành thời gian đó cho các nhóm tương đồng. Chúng sẽ tìm kiếm sự ủng hộ và chấp nhận từ những người này và được dẫn dắt bởi hành vi và ưu thế của họ.

Ảnh hưởng tích cực nhất mà bạn có thể làm là trở thành nguồn yêu thương, ủng hộ và tôn trọng chính cho con. Nếu đứa trẻ không nhận được tình yêu thương và sự ủng hộ từ bạn, khả năng ảnh hưởng của bạn lên hành vi của đứa trẻ sẽ giảm đi nhanh chóng. Một hố sâu ngăn cách sẽ hình thành giữa bạn và con. Trẻ sẽ chối bỏ lời khuyên, các giá trị và thế giới quan của bạn.

**KHEN NGỢI VÀ KHUYẾN KHÍCH**

Hãy liên tục khen ngợi và khuyến khích con bạn vì những điều tích cực mà

chúng làm, ngay cả những điều nhỏ nhất. Hãy khen ngợi và ủng hộ những gì mà bạn muốn chúng lặp lại. Hãy khen ngợi chúng để hình thành ở chúng lòng tự trọng và sự tự tin.

Nếu con bạn đạt các điểm số cao, hãy khen ngợi chúng vì điều đó, và sau đấy, khuyến khích trẻ làm tốt hơn ở các lĩnh vực còn yếu. Sự khen ngợi giống như một loại thần dược đối với sức khỏe tâm lý của trẻ. Nhân cách của đứa trẻ được hình thành và phát triển bằng tình yêu và sự khen ngợi của bạn. Việc bạn khen ngợi và khuyến khích những thành công của con đã thúc đẩy nó đạt được những thành công lớn hơn, để có được nhiều khen ngợi và khuyến khích hơn.

Sự khen ngợi làm tăng lòng tự trọng ở trẻ. Sự khen ngợi cải thiện sự tự nhận thức về bản thân của trẻ. Sự khen ngợi khiến đứa trẻ tin vào bản thân và tạo cho trẻ niềm tin để đạt được những điều tốt hơn.

## TRẺ RẤT DỄ BỊ TỔN THƯƠNG

Đừng bao giờ chỉ trích tiêu cực với con. Chúng rất dễ bị tổn thương với bất kỳ sự chỉ trích nào từ phía bạn. Nó làm chúng bị xáo trộn tâm hồn. Chúng có thể không phản ứng một cách rõ ràng, nhưng tâm hồn lại bị tổn thương nghiêm trọng mỗi khi bị những người quan trọng trong cuộc đời chỉ trích vì bất cứ lý do gì.

Sự chỉ trích tiêu cực phá hủy nhân cách nhiều hơn tất cả các loại chiến tranh trong lịch sử. Đa phần các vấn đề về nhân cách ở tuổi trưởng thành đều bị gây ra bởi sự chỉ trích tiêu cực từ cha, mẹ hay cả hai. Khi bị chỉ trích, trẻ sẽ cảm thấy không được yêu thương, không xứng đáng và không an toàn. Chúng sẽ cảm thấy rất khó chịu, nản chí và thất vọng.

Thường thì các bậc cha mẹ chỉ trích con với hy vọng làm chúng trở nên tốt hơn. Tuy nhiên, sự chỉ trích tiêu cực thực tế lại hạ thấp sự đánh giá của trẻ về khả năng của mình, về sự tự nhận thức bản thân. Khi sự tự nhận thức ở trẻ giảm đi, mức độ hoạt động hiệu quả cũng giảm đi tương ứng. Bất kỳ loại chỉ trích nào cũng khiến cho khả năng thể hiện của trẻ bị giảm tới mức thường né tránh các hoạt động nói chung. Sau đó, con bạn sẽ trở nên kém cỏi hơn, chứ không phải là tốt hơn.

## HÃY TỰ HỎI ĐIỀU GÌ LÀ QUAN TRỌNG

Mỗi khi bạn phải đối mặt với một thách thức có liên quan đến con, hơn bao giờ hết, bạn cần đặt câu hỏi: “Điều gì là quan trọng ở đây?”. Và câu trả lời

chính xác luôn là việc nuôi dưỡng con cái bạn với lòng tự trọng và sự tự tin cao, đó là mục đích đích thực và vai trò thật sự của bạn. Đó không phải là quyền. Không phải là bắt con cái mình làm theo những sự trông đợi của bạn, mà là nuôi dưỡng nó trở nên hạnh phúc, khỏe mạnh và tự tin.

Hãy lắng nghe trực giác của bạn. Sau khi bạn đã đọc tất cả các cuốn sách và áp dụng mọi lời khuyên, trực giác của một vị phụ huynh đầy thương yêu hầu như luôn tốt hơn bất kỳ cuốn sách hay lời khuyên nào. Bạn sẽ luôn biết được, từ sâu thẳm bên trong, điều gì là đúng với con cái mình. Và chừng nào mà mọi quyết định và hành vi của bạn được tình yêu dẫn dắt thì bạn sẽ luôn làm điều đúng đắn.

## NHỮNG ĐIỀU KIỆN NÀO TẠO RA NHỮNG NGƯỜI THÀNH ĐẠT CAO?

Ts. David McClelland của trường Harvard, tác giả của cuốn The Achieving Society (Xã hội thành đạt), đã mất nhiều năm nghiên cứu về nghệ thuật nuôi dạy con cái và cách cha mẹ tác động đến động cơ thành đạt ở con cái. Ông phát hiện ra rằng có hai đặc điểm chính ở các gia đình có những người thành đạt cao − những người đạt được những việc quan trọng từ thuở thiếu thời và những năm đầu lứa tuổi 20.

## MỘT MÔI TRƯỜNG DÂN CHỦ

Đặc điểm đầu tiên ở gia đình có những người thành đạt cao đó là dân chủ. Các ý kiến của con cái được lắng nghe và tôn trọng. Từ nhỏ trẻ được khuyến khích tham gia vào các quyết định của gia đình. Chúng được hỏi xem chúng nghĩ gì và chúng cảm thấy thế nào. Ý kiến của chúng được xem xét một cách cẩn thận. Các ý kiến của trẻ không nhất thiết là phải được thực hiện trong mọi trường hợp. Nhưng những suy nghĩ và ý kiến của trẻ nên được tôn trọng. Cả gia đình cần dành thời gian để thảo luận và cùng thống nhất các vấn đề với nhau.

Có một vài điều cha mẹ làm có thể khiến trẻ cảm thấy tốt hơn, đó là đối xử với chúng như với một người thông minh. Khi bạn đối xử với trẻ như thể chúng quan trọng và thông minh, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy chúng thật sự nhanh trí và sáng suốt đến mức nào.

Thường tại bàn ăn tối, khi tôi đang phải vật lộn với một vấn đề về công việc, tôi sẽ giải thích điều này bằng những lời lẽ rất đơn giản cho Christina, lúc đó 12 tuổi, và hỏi ý kiến cô bé. Cô bé thường nêu ra các ý kiến sáng suốt khác thường. Người xưa thường nói câu “Từ miệng con trẻ” hóa ra lại đúng. Trẻ

con đôi lúc có thể xem xét tình huống với một sự khách quan và sáng suốt mà cha mẹ không có được. Khi bạn hỏi ý kiến con bạn trong bất kỳ tình huống nào, bạn có thể sẽ rất ngạc nhiên với câu trả lời mà bạn nhận được. Nhưng điều quan trọng nhất là bạn phải hỏi. Điều này sẽ xây dựng ở trẻ lòng tự trọng và ý thức coi trọng bản thân. Hỏi xin ý kiến của con bạn là một dấu hiệu cho thấy bạn tôn trọng nó thế nào và nó giúp trẻ làm tăng lòng tự trọng.

## NHỮNG MONG ĐỢI TÍCH CỰC

Đặc điểm thứ hai ở các bậc cha mẹ có thể nuôi dạy được những người thành đạt cao đó là những mong đợi tích cực. Những người trẻ tuổi thành đạt cao lớn lên trong những gia đình mà cha mẹ liên tục nói với chúng là họ tin tưởng ở chúng thế nào và họ tin rằng chúng làm tốt công việc và đạt được những điều lớn lao trong cuộc sống của chúng.

Khi bạn nói với con mình; “Con có thể làm được” hay “Cha/mẹ tin tưởng ở con”, là bạn đã khuyến khích nó tin tưởng vào bản thân mình. Con bạn sẽ cố gắng hơn là khi nó không nhận được những lời khuyến khích từ phía bạn. Trẻ con lớn lên mà nhận được những khích lệ tích cực luôn làm tốt hơn trong mọi việc mà chúng đang cố gắng làm.

Đây là một điểm quan trọng. Những mong đợi tích cực không giống như sự đòi hỏi. Nhiều bậc cha mẹ nghĩ rằng họ đang thể hiện những sự mong đợi tích cực trong khi thực ra là họ đang đòi hỏi con cái họ phải làm theo một tiêu chuẩn nhất định. Một sự đòi hỏi luôn đi kèm với tình yêu thương có điều kiện, với quan niệm là nếu đứa trẻ không làm theo những sự trông đợi đó, thì tình yêu thương và sự ủng hộ từ phía cha mẹ sẽ bị rút lại.

Điều quan trọng là truyền đạt cho con bạn rằng, cho dù chúng làm tốt hay không, thì bạn vẫn hoàn toàn yêu thương chúng một cách vô điều kiện. Nếu con bạn cảm thấy rằng tình yêu thương của bạn bị rút lại nếu nó làm không tốt thì nó sẽ trở nên sợ hãi và cảm thấy không an toàn. Ngay cả khi nó làm tốt, thì nó sẽ không có được sự vui thích và hài lòng thật sự với sự thành công của nó.

## BÀI TẬP VỀ NHÀ VÀ SỰ GIÁO DỤC

Các bậc cha mẹ nuôi dưỡng những người thành đạt cao đều có những thái độ rõ ràng với bài tập ở nhà. Họ nắm rõ tầm quan trọng của bài tập về nhà và việc học tốt ở trường. Họ muốn con cái họ phải hoàn thành bài tập được giao đúng thời hạn. Trong mỗi môn học, nhân tố quan trọng nhất giải thích những

thành tích học tập cao là thái độ của cha mẹ đối với việc học hành và việc để tâm đến sự giáo dục con cái.

Một yếu tố quyết định việc học tốt là bài tập về nhà được làm ở đâu và khi nào. Trong các gia đình có những người thành đạt cao, bài tập về nhà thường được làm tại bàn ăn tối của gia đình trước hay sau khi ăn bữa tối, ti vi được tắt đi và cha mẹ cùng ngồi đó. Cha mẹ tự nguyện giúp trẻ làm bài tập và giúp chúng làm quen với những bài tập được giao nếu cần.

Ngược lại, những người kém thành đạt lại xuất thân từ các gia đình mà cha mẹ đuổi chúng về phòng để làm bài tập. Khi đó, thông điệp mà chúng nhận được là bài tập về nhà và việc học cũng không có gì là quan trọng. Những đứa trẻ không học cách hoàn thành bài tập về nhà đến khi lên 10 tuổi thường có rất ít khả năng đạt được thành tích học tập tốt trong việc học hành của chúng sau này.

Nếu bạn muốn con bạn học tốt ở trường, bạn phải quan tâm đến mỗi giai đoạn giáo dục của trẻ. Như tôi vừa nói lúc trước, cuộc sống là việc học sự tập trung chú ý. Bạn luôn chú ý hơn đến những gì mà bạn đánh giá cao nhất. Khi bạn chú ý đến việc học và các hoạt động ở trường của con bạn, nó sẽ đánh giá những hoạt động này quan trọng và có giá trị cao hơn nhiều. Nếu bạn lờ đi việc học hành hay bài tập ở nhà, đứa trẻ sẽ cảm thấy là những việc đó không quan trọng và chúng có xu hướng cũng lờ những việc đó đi.

## HÃY XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG CỦA CHÚNG

Bạn có thể giúp xây dựng lòng tự trọng ở trẻ bằng cách dạy trẻ nói câu; “Mình ưa thích bản thân mình” ngay từ những năm tháng đầu đời. Bạn bắt chúng đứng trước gương và lặp đi lặp lại câu nói đó. Trẻ học được cách xây dựng và duy trì lòng tự trọng của riêng chúng, chúng sẽ tự nhận thức tốt hơn những đứa không làm được như vậy.

Trẻ con có sự tự nhận thức cao và tích cực thường học tốt ở trường. Chúng không tham gia vào các vụ phá hoại của công hay vướng vào các rắc rối. Chúng không tự hủy hoại bản thân. Chúng có khả năng chống lại những ảnh hưởng tiêu cực từ các nhóm bạn cùng trang lứa. Chúng có những tính cách mạnh mẽ hơn.

Trẻ con với những sự tự nhận thức cao, lòng tự trọng cao và độc lập trong suy nghĩ sẽ có khả năng suy nghĩ cho bản thân và định hướng bản thân đến sự thành đạt, hoàn thiện nhân cách. Chúng tập trung vào việc thực hiện khả

năng của chúng hơn là bù đắp cho những thiếu hụt của chúng.

Khi con bạn cảm thấy bản thân nó thật tệ hại, nó sẽ hình thành sự nghi ngờ với những điều tốt đẹp xảy ra với nó trong tương lai xa. Nó sẽ phát triển khả năng trì hoãn sự hài lòng trong tương lai gần để nhằm có được những phần thưởng lớn hơn trong tương lai.

## HÃY LÀ MỘT TẤM GƯƠNG TỐT

Nếu bạn thật sự muốn nuôi dưỡng con trẻ trở thành người tự tin, khỏe mạnh và hạnh phúc, trước hết bạn cần phải trở thành một tấm gương tốt cho chúng.

Trẻ con học chủ yếu thông qua việc bắt chước trong suốt những năm tháng đầu đời của chúng. Chúng học bằng cách quan sát, lắng nghe và bắt chước những lời nói và hành động của bạn.

Khi bạn trở thành một người cha/mẹ và đặt mình như một hình mẫu, bạn không còn được làm hay nói bất cứ điều gì bạn muốn. Bạn phải quan tâm nhiều hơn đến hành động của mình và sự tác động mà nó có thể gây ra với con bạn.

Nếu bạn muốn con lớn lên với những thói quen ăn uống tốt, bạn phải làm gương bằng cách ăn uống hợp lý. Nếu bạn muốn con tránh xa việc uống rượu, hút thuốc hay các thói quen gây nghiện khác, bạn cần phải tránh xa những hành vi đó. Nếu bạn muốn con dành nhiều thời gian hơn cho việc đọc sách, thì thay vì xem ti vi, bạn nên đọc sách mỗi khi có cơ hội. Nếu bạn muốn con cái bạn phát triển lòng kiên nhẫn, sự điềm tĩnh, sự tự tin và tự chủ, bạn cần là hình mẫu của những phẩm chất này, ngay cả trong những trường hợp phải cố gắng.

Trẻ con thường nhìn cha mẹ để học cách cư xử, và việc bạn trở thành một hình mẫu tốt có thể có ảnh hưởng lớn đến cuộc đời đứa trẻ hơn hầu hết mọi việc khác bạn có thể làm.

## CHA MẸ HÃY YÊU THƯƠNG NHAU

Có lẽ điều tốt đẹp nhất mà một người đàn ông có thể làm cho con cái của mình đó là yêu thương mẹ của chúng. Và có lẽ điều tốt đẹp nhất mà một người mẹ có thể làm cho con cái của mình đó là yêu thương cha của chúng. Trẻ con học được về tình yêu thương khi lớn lên trong những gia đình mà tình yêu thương được bộc lộ và chia sẻ một cách tự do. Chúng học cách trở thành một người tình cảm thông qua việc quan sát tình yêu giữa cha mẹ

chúng.

Bạn có thể đã được nuôi dạy bởi các bậc cha mẹ không nhận thức được về điều này. Họ có thể đã mắc nhiều sai lầm với bạn, đặc biệt là những chỉ trích tiêu cực. Họ có thể chưa bao giờ cho bạn tình yêu thương mà bạn cần.

Bạn là một con người của thói quen. Xu hướng tự nhiên khi trở thành cha/mẹ đó là đối xử với con cái mình bằng những việc giống như cha mẹ bạn đã làm với bạn. Bạn mắc cùng một sai lầm. Bạn làm những việc có hại tương tự và bạn cảm thấy nó thật tệ hại. Nhưng vẫn chưa quá muộn. Nếu bạn có thói quen dùng sự chỉ trích tiêu cực với con cái mình, bạn hãy điều chỉnh ngay để cứu vãn tình hình.

## ĐƯA NÓ TRỞ LẠI

Hãy ngồi lại với con bạn. Sau đó, hít sâu và hãy xin lỗi chúng về tất cả những chỉ trích sai lầm hay những sự trừng phạt về thể xác mà bạn đã sử dụng với chúng. Hãy nói với chúng rằng bạn rất tiếc về mọi việc mà bạn từng nói hay làm khiến chúng bị tổn thương hay cảm thấy bản thân thật tồi tệ.

Một trong những lời phàn nàn lớn nhất của trẻ con ở mọi lứa tuổi đó là cha mẹ chúng chưa bao giờ nói câu “Cha/mẹ xin lỗi” về những lỗi lầm mà họ đã gây ra, hay về những điều tai hại mà họ từng nói, từng làm. Trẻ con cực kỳ nhạy cảm với sự công bằng và công lý. Chúng cảm thấy giận dữ và bị tổn thương khi chúng nhận thấy rằng chúng đã bị đối xử không công bằng hay bị buộc tội oan vì bất cứ lý do gì. Nếu không được giải quyết, sự tức giận này có thể kéo dài trong nhiều năm.

Mục đích của bạn khi xin lỗi con cái là bạn có thể nhận hoàn toàn trách nhiệm cho bất cứ sai lầm nào mà bạn đã nói hay làm. Khi bạn xin lỗi, bạn thể hiện với con cái rằng bạn là một con người. Bạn không hoàn hảo. Bạn thể hiện với chúng rằng bạn có cá tính và sự can đảm để chấp nhận rằng bạn đã sai.

Nhiều bậc cha mẹ khước từ việc xin lỗi con cái bởi vì họ sợ rằng con cái sẽ không tôn trọng họ. Họ cảm thấy rằng họ phải tỏ ra là không thể sai lầm nếu không con cái họ sẽ khinh thường họ. Họ sợ rằng việc xin lỗi là một dấu hiệu của sự yếu đuối.

Tuy vậy, thực tế lại ngược lại. Khi bạn xin lỗi con cái, bạn đã làm tăng tình yêu thương và sự tôn trọng của chúng với bạn. Bạn làm tăng khả năng con

bạn sẽ hợp tác với bạn trong tương lai. Nếu bạn không xin lỗi khi làm sai, bạn sẽ khiến đứa trẻ trở nên giận dữ và oán giận. Bạn đã hạ thấp giá trị của chính bạn trong mắt chúng.

Khi bạn xin lỗi con cái, bạn sẽ tháo bỏ được cảm giác có lỗi, sự tiêu cực và sự thiếu tư cách gây ra bởi sự chỉ trích tiêu cực trong quá khứ. Bằng cách xin lỗi và chấp nhận rằng bạn có lỗi với hành vi của mình là bạn đã tạo ra sự công bằng cho con cái. Kết quả của hành động xin lỗi chỉ bằng cách nói câu "Cha/mẹ xin lỗi về những gì mà cha/mẹ đã làm hay đã nói" có thể xuất hiện ngay và rất đáng ngạc nhiên.

Nhiều bậc cha mẹ chứng kiến con cái họ thay đổi chỉ qua một đêm bằng một cách đơn giản là ngồi lại với chúng và nói "Cha/mẹ xin lỗi về tất cả những gì mà cha/mẹ đã làm hay nói khiến con bị tổn thương".

Một khi bạn đã xin lỗi, hãy hứa là không bao giờ mắc lại sai lầm đó nữa. Hãy cho phép con bạn được nhắc nhở bạn khi thỉnh thoảng bạn mắc vào. Từ lúc đó, cứ khi nào bạn quên lời hứa, cứ khi nào bạn nói một điều gì đó trong giận dữ thì hãy rút lại nó ngay và nói "Cha/mẹ xin lỗi".

Trẻ con rất dễ bỏ qua. Chúng rất cần và muốn có được sự yêu thương và tôn trọng của cha mẹ đến mức chúng sẽ sẵn sàng tha thứ và quên tất cả. Một khi bạn từng xin lỗi con và đứa trẻ đã tha thứ cho bạn thì vệt đen đã được lau sạch. Đứa trẻ cảm thấy được giải phóng, giống như một tù nhân được phóng thích. Và bạn cũng được tự do.

Khi bạn nói xin lỗi với con cái là bạn đã cho phép chúng chấp nhận rằng chúng cũng có thể mắc sai lầm. Chúng không phải tốn công sức để tìm cách che đậy và bảo vệ chúng như đa số người lớn vẫn làm. Khi bạn thể hiện rằng bạn có lòng can đảm và dám chấp nhận sai lầm của mình, bạn đã làm gương để xây dựng lòng can đảm ở con cái. Chúng nhận ra rằng chúng không phải trở nên hoàn hảo để được chấp nhận. Chúng rất quan trọng và có giá trị như chính bản thân chúng.

Mối quan hệ lâu dài nhất mà bạn có được là với con cái bạn. Nó sẽ kéo dài suốt cuộc đời bạn. Nếu bạn đối xử với con cái bằng tình yêu thương, sự kiên nhẫn và sự thông cảm, bạn sẽ thu được những phần thưởng xứng đáng trong cuộc đời.

TÓM TẮT NGẮN GỌN

Một là, vai trò chính của việc nuôi dạy con cái là nuôi dạy những đứa con

với sự tự tin và lòng tự trọng cao. Điều này tạo cho chúng sự hạnh phúc và thành đạt khi trưởng thành.

Hai là, trẻ con liên tục cần tình yêu thương, sự ủng hộ và chấp nhận vô điều kiện từ cha mẹ chúng. Đây là yêu cầu then chốt cho sự phát triển khỏe mạnh của chúng. Nếu chúng không có nó, chúng sẽ tìm kiếm nó suốt cuộc đời.

Ba là, hãy nói với con bạn mỗi ngày là bạn yêu thương chúng, bằng cả lời nói và hành động. Hãy trao cho chúng những ánh mắt yêu thương, sự tiếp xúc cơ thể ấm áp và sự tập trung chú ý. Hãy dành nhiều thời gian với chúng, đưa chúng đi dạo, đi xem phim, đi du lịch và hẹn đi ăn trưa hay ăn tối. Không gì có thể truyền đạt rằng bạn yêu con mình rõ ràng hơn việc bạn đầu tư nhiều thời gian cho chúng.

Bốn là, tạo một môi trường học tập nghiêm túc cho con cái bằng cách tham gia vào việc giáo dục và làm bài tập ở nhà của chúng. Có những trông đợi tích cực rằng chúng sẽ cố gắng hết sức. Hãy nói với chúng là bạn tin tưởng ở chúng. Hãy tôn trọng ý kiến của chúng và khuyến khích chúng đóng góp suy nghĩ và cảm giác của chúng về cuộc sống của gia đình bạn. Hãy tôn trọng chúng và chúng sẽ tự tôn trọng bản thân.

Năm là, hãy nhớ rằng bạn là hình mẫu chính cho con cái. Con bạn, một cách có ý thức và vô thức, sẽ phấn đấu để trở thành một người như bạn và sẽ đối xử với người khác theo cách mà bạn đối xử với nó. Nếu bạn đối xử với con bạn bằng sự ân cần, kiên nhẫn, tình yêu thương, sự tôn trọng và sự ủng hộ, thì con bạn sẽ lớn lên và trở thành một con người thể hiện được đầy đủ tiềm năng của mình. Bạn không thể đòi hỏi gì hơn thế, và bạn cũng không nên hài lòng với điều gì ít hơn thế.

## LUYỆN TẬP HÀNH ĐỘNG

Hãy tự hỏi sẽ thế nào nếu bạn là con trẻ. Hãy đặt mình vào vị trí của con bạn và sau đó tự đánh giá bản thân với tư cách là một người cha, người mẹ. Đâu là điểm mạnh và điểm yếu của bạn? Bạn làm tốt điều gì và chưa tốt điều gì? Đâu là một số việc bạn làm có thể ảnh hưởng xấu đến con cái bạn? Bạn có thể làm gì, bắt đầu ngay từ hôm nay để trở thành một người cha/người mẹ tốt hơn và yêu thương con cái hơn?

Hãy đến bên con bạn và hỏi nó xem bạn cần làm gì để trở thành một vị phụ huynh tốt hơn. Và xem có điều gì bạn làm mà khiến nó không thích hay không. Hãy chăm chú lắng nghe những câu trả lời và những quan sát của nó.

Đừng ngắt lời, giải thích hay phòng ngự. Hãy ngừng lại trước khi trả lời. Hãy đặt câu hỏi để làm rõ, bằng cách nói "Ý con là gì?", "Ví dụ là gì?"

Hãy diễn giải và phản hồi bằng lời lẽ của riêng bạn. Cuối cùng, hãy tự hứa là sẽ làm việc gì đó, thực hiện theo những gì mà con bạn đã nói với bạn. Nói mà không làm thì không đáng tin.

Bạn có thể trở thành một vị phụ huynh xuất sắc bằng cách phấn đấu trở thành một người như thế, và bằng cách luyện tập những gì mà bạn đã đọc trong chương này và trong cuốn sách này. Đây có lẽ là quyết định quan trọng nhất mà bạn từng làm, và là quyết định mang lại phần thưởng tuyệt vời nhất.

# CHƯƠNG 12: Sức mạnh của tình yêu

Khi tôi còn là một thiếu niên, trước khi bắt đầu khám phá thế giới, tôi đã mất rất nhiều thời gian để suy nghĩ về ý nghĩa của cuộc sống. "Tại sao mình lại ở đây? Mục đích của cuộc sống là gì? Đâu là lý do của sự tồn tại? Mình là ai? Mình từ đâu đến? Và mình sẽ đi đâu?" Tôi tin chắc ai cũng có đôi lúc băn khoăn tự đặt ra những câu hỏi về lý do tồn tại của mình trên hành tinh này.

Ngay cả khi đã trở thành một thanh niên, tôi đã đi đến kết luận rằng tình yêu là điều quan trọng nhất trên thế giới. Tôi đã đi qua hơn 80 quốc gia trong tám năm, làm nhiều việc khác nhau, học những ngôn ngữ khác nhau, bước vào và thoát ra khỏi các tình huống khác nhau. Trong tất cả khoảng thời gian đó, tôi vẫn cảm thấy rằng tình yêu là điều quan trọng nhất trên thế giới.

Đôi lúc tôi hỏi một người xem họ nghĩ điều gì là điều quan trọng nhất trong cuộc sống. Tôi tin rằng bạn có thể thấy sự trưởng thành về tình cảm của người đó qua câu trả lời của họ. Theo ý kiến của tôi, câu trả lời đúng duy nhất là tình yêu. Tôi đã đặt câu hỏi này với những nhà kinh doanh hàng đầu, các chính trị gia, các chuyên gia và những người khác đến từ mọi tầng lớp xã hội, và tôi phát hiện ra rằng thậm chí cả những người thực tế nhất và từng trải nhất cũng thừa nhận rằng, trong trái tim họ, họ tin tình yêu là điều quan trọng hơn bất cứ thứ gì khác.

Trong Chương 1, tôi đã định nghĩa sự thành công là sự tập hợp hay sự pha trộn của bảy thành phần khác nhau. Mỗi thành phần này bị ảnh hưởng bởi một lượng tình yêu mà người đó có trong mình và hướng tới phần còn lại của thế giới.

MỌI ĐIỀU ĐỀU TÙY THUỘC VÀO TÌNH YÊU

Bạn có được sự thanh thản trong tâm hồn tới mức bạn yêu bản thân và yêu cả những người khác. Bạn có sức khỏe và năng lượng cao tới mức bạn cảm nhận được sự yêu thương và chấp nhận bản thân mình cũng như bản thân những người khác. Bạn có các mối quan hệ yêu thương tới mức bạn yêu bản thân mình và thể hiện tình yêu của mình với những người khác. Trong nhiều trường hợp, tình yêu là trọng tâm của sự thành đạt về tài chính của bạn. Hầu như tất cả các triệu phú tự lập đang làm những việc mà họ thích làm. Mặc dù bạn yêu bản thân và yêu những việc mà bạn đang làm, bạn vẫn đặt ra các

mục tiêu và lý tưởng, thử thách và khát vọng để đạt tới. Sự yêu thương và chấp nhận bản thân khiến bạn có thể dễ dàng hơn trong việc tự nhận thức về bản thân mình. Cuối cùng, bạn đạt được mức độ cuối cùng, sự tự biểu hiện và việc thể hiện đầy đủ tiềm năng trong cuộc sống tới mức bạn yêu thương và chấp nhận bản thân cũng như những người khác một cách vô điều kiện.

SỰ LIÊN HỆ GIỮA TÌNH YÊU VÀ "CÁC LUẬT"

Bạn là một người có trí tuệ. Hầu như mọi việc xảy ra với bạn đều đúng như bạn suy nghĩ. Nếu bạn thay đổi hay cải thiện suy nghĩ của bạn, là bạn đã tự động thay đổi và cải thiện cuộc sống của mình. Một vài luật tinh thần trong cuốn sách này đề cập đến tầm quan trọng của tình yêu và sự phát triển của một nhân cách lành mạnh. Chúng góp phần vào việc đạt được những mục tiêu và khát vọng quan trọng.

Luật đức tin cho rằng bất cứ điều gì mà bạn tin tưởng bằng đều trở thành sự thực. Nếu bạn yêu và tôn trọng bản thân, và bạn tin bản thân mình có thể đạt được những điều vĩ đại, thì hầu như chắc chắn là bạn sẽ đạt được nhiều hơn là nếu bạn nghi ngờ bản thân mình hay không tin vào khả năng của bạn.

Luật mong đợi cho rằng bất cứ điều gì mà bạn mong đợi, với sự tin tưởng, đều trở thành một dự báo cho sự hoàn thành ước nguyện của chính mình. Nếu bạn mong đợi những điều tốt đẹp nhất ở bản thân và những người khác, là một biểu hiện tự nhiên của thái độ yêu thương, thì bạn sẽ ít khi bị thất vọng. Bạn sẽ đạt được nhiều hơn những thứ mà bạn mong muốn nếu bạn mong đợi một cách đầy tin tưởng vào những điều tốt đẹp sẽ xảy đến với bạn, và bạn cư xử phù hợp với điều đó.

Luật hấp dẫn cho rằng bạn luôn thu hút vào cuộc sống của mình những con người và hoàn cảnh hòa hợp với những suy nghĩ ngự trị của bạn. Khi bạn có những suy nghĩ yêu thương và tốt đẹp về bản thân và những người khác là bạn đã thu hút những người đáng yêu và tử tế về phía bạn. Họ khiến cuộc sống của bạn vui vẻ và hạnh phúc. Họ đảm bảo cho sự thành công trong công việc và các mối quan hệ cá nhân của bạn.

Luật tương thích cho rằng thế giới bên ngoài của bạn sẽ là sự phản ánh của thế giới bên trong. Nếu bạn có một bản tính yêu thương, tử tế và dịu dàng, thì thế giới bên ngoài của bạn sẽ được đánh dấu bằng sức khỏe, hạnh phúc và thịnh vượng.

Luật tập trung cho rằng bất cứ điều gì mà bạn chăm chú vào đều sẽ phát

triển. Nếu bạn tập trung suy nghĩ những điều tốt đẹp về bản thân và những người khác thì bạn sẽ "phát triển" các mối quan hệ tốt đẹp hơn trong cuộc sống của bạn.

Luật thay thế cho rằng bạn có thể thay thế một suy nghĩ tiêu cực bằng một suy nghĩ tích cực. Khi bạn lựa chọn một suy nghĩ tích cực và giữ những suy nghĩ tập trung vào tình yêu, sự kiên nhẫn, sự khoan dung và sự tha thứ, là bạn đã đuổi các suy nghĩ tiêu cực ra ngoài những suy nghĩ đã phá vỡ sự thanh thản trong tâm hồn, hủy hoại sức khỏe và năng lực đồng thời gây hại tới các mối quan hệ của bạn.

Tình yêu dạy cho chúng ta nguyên tắc không kháng cự. Kinh Thánh đã viết: "Đừng xét đoán những gì mà bạn không bị xét đoán" và "Hãy nguyện cầu cho những người lợi dụng bạn một cách đầy ác ý". Khi bạn đáp lại sự giận dữ và tiêu cực bằng tình yêu thương và sự tử tế thì bạn không chỉ duy trì được một thái độ tinh thần tích cực mà còn giúp đỡ người khác.

Không có gì khiến một người ngạc nhiên bằng việc một người nào đó bị họ ngược đãi lại phản ứng với họ bằng sự nhẹ nhàng, lịch sự và tử tế. Điều này có thể giúp họ ngừng hành vi chỉ trích và trở thành một người tốt hơn.

Luật hành động siêu nhận thức cho rằng bất kỳ suy nghĩ, kế hoạch, mục đích hay ý tưởng nào mà bạn có thể giữ liên tục trong trí tuệ nhận thức của mình sẽ được đưa vào thực tế bằng trí tuệ siêu nhận thức của bạn. Bạn có thể có một cuộc sống tuyệt vời, hạnh phúc, các mối quan hệ yêu thương bằng cách liên tục suy nghĩ về những điều mà bạn thật sự mong muốn trong cuộc sống và không suy nghĩ về những điều mà bạn không muốn.

## TÌNH YÊU LÀ CÂU TRẢ LỜI

Tình yêu luôn là câu trả lời. Một điều mà bạn không bao giờ có thể có quá nhiều là tình yêu. Bạn không bao giờ có thể có quá nhiều tình yêu cho bản thân và dành quá nhiều tình yêu cho người khác. Thiếu tình yêu, hay tình yêu bị rút lại, là nguyên nhân của các vấn đề thuộc về cách cư xử và riêng tư nhất. Tình yêu không chỉ là câu trả lời, mà còn là thuốc chữa cho hầu hết các vấn đề trong cuộc sống.

## CẢM XÚC "KẺ TRỘM VĨ ĐẠI"

Một trong những câu hay nhất trong Kinh Tân ước là "Chúa là tình yêu và ai tin vào Chúa, tin vào tình yêu thì Chúa ở trong người đó". Trong đó còn viết: "Không có sự sợ hãi trong tình yêu, nhưng tình yêu hoàn hảo sẽ làm mất đi

sự sợ hãi của chúng ta".

Những lời này rất quan trọng bởi vì "kẻ ăn trộm vĩ đại" hạnh phúc của con người là nỗi sợ hãi một điều gì đó: sợ thất bại, sợ bị loại bỏ, sợ sự chỉ trích, sợ mất đi tình yêu và sự tôn trọng của một ai đó, sợ ốm đau, sợ không đạt được như mọi người mong đợi …

Cách duy nhất để bạn có thể thực hiện được khả năng của mình là dần dần giảm bớt nỗi sợ hãi trong cuộc sống và trong những quyết định của bạn. Lý tưởng của bạn phải đạt đến điểm mà ở đó bạn không còn sợ điều gì nữa. Khi bạn loại bỏ được nỗi sợ hãi là bạn đã trở nên hoàn toàn tự tin, và toàn bộ thế giới của bạn mở ra trước mắt bạn. Và chính tình yêu đã làm tan biến nỗi sợ hãi và cuối cùng là loại bỏ nó khỏi cuộc sống của bạn.

## TÍNH ÍCH KỶ, SỰ BẮT ĐẦU

Lòng tự trọng là phẩm chất cơ bản của nhân cách lành mạnh. Mọi việc bạn làm để tăng lòng tự trọng của mình đều góp phần khiến bạn trở thành một người hạnh phúc hơn. Cho dù lòng tự trọng của bạn có thấp đến đâu khi bạn bắt đầu, thì bạn vẫn có thể nâng nó lên, bằng cách làm một số việc mà chúng ta đã nói đến trong cuốn sách này.

Lúc nào bạn cũng có thể nói với bản thân một cách tích cực. Bạn có thể hình dung bản thân như một người tốt nhất mà bạn có thể trở thành. Bạn có thể lấp đầy tâm trí với sự hy vọng và nguồn cảm hứng. Bạn có thể kết giao với những người hạnh phúc, lạc quan và hướng đến mục đích. Bạn có thể tổ chức mọi khía cạnh trong cuộc sống của mình để củng cố những suy nghĩ tốt đẹp về bản thân.

Bạn càng yêu quý và ưa thích bản thân bao nhiêu thì bạn sẽ càng yêu quý và ưa thích những người khác bấy nhiêu. Lượng tình yêu và sự tôn trọng mà bạn dành cho những người khác và họ dành cho bạn tỷ lệ thuận với lượng tình yêu bạn dành cho bản thân.

Luật thuận nghịch cho rằng, cảm giác dẫn đến hành động, hành động cũng dẫn đến cảm giác. Nếu bạn làm và nói những điều phù hợp với kết quả mà bạn mong muốn, thì các kết quả sẽ cụ thể hóa xung quanh bạn. Tình yêu là chất xúc tác hoạt hóa phần tốt đẹp nhất ở bạn, ở những con người và hoàn cảnh xung quanh bạn.

Thước đo đúng nhất cho đức tin của bạn chính là hành động của bạn. Nó không phải là những gì bạn nói, những gì bạn mong ước hay hy vọng, mà chỉ

là những gì bạn làm. Và bạn có thể kết hợp thực hiện một vài điều đặc biệt để xây dựng trong bạn những cảm giác của lòng tự trọng cao để biến mọi thứ đều trở thành có thể.

CÁC BÍ QUYẾT CỦA THÀNH TỰU CÁ NHÂN

Một là, bạn có thể quyết tâm chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện, cho dù đã làm hay không làm gì trong quá khứ. Bạn có thể dừng lại và đánh giá đúng những phẩm chất và tính cách đặc biệt của mình. Bạn có thể nhấn mạnh các điểm tốt của mình và lờ đi các điểm có thể không tốt bằng người khác. Bạn có thể ưa thích và tôn trọng bản thân đúng với con người mình chứ không phải là con người mà bạn muốn trở thành. Cơ sở của lòng tự trọng là sự chấp nhận bản thân.

Hai là, bạn có thể xây dựng lòng tự trọng và cảm nhận giá trị cá nhân bằng cách chịu hoàn toàn trách nhiệm với cuộc sống và các kết quả từ mọi hành động của mình. Trở thành người độc lập và tự chịu trách nhiệm là bạn đã chối bỏ việc chỉ trích, buộc tội người khác hay biện minh cho những việc mà bạn không thích trong cuộc sống. Một thái độ tự chịu trách nhiệm cao là phần cơ bản của lòng tự trọng cao, lòng tự ái và ấn tượng cá nhân. Các tính cách này tương tác và củng cố lẫn nhau.

Ba là, bạn có thể đặt ra các mục tiêu quan trọng cho bản thân. Chính hành động đặt ra mục tiêu lớn cho bản thân làm tăng lòng tự trọng ở bạn. Nó cải thiện sự tự nhận thức của bạn. Chỉ một người ưa thích và tin tưởng vào bản thân mình mới viết ra được một mục tiêu thú vị. Và điều đó còn khiến bạn cảm thấy hứng thú và tin tưởng vào bản thân hơn. Chính hành động đặt ra mục tiêu là điểm khởi đầu cho việc trở thành người mà bạn muốn trở thành. Nó biểu thị thái độ của bạn với việc tự chịu trách nhiệm. Nó là bí quyết để kiểm soát cuộc sống của bạn.

Bốn là, hãy chăm sóc cơ thể chu đáo. Khi bạn ăn những thức ăn giàu dinh dưỡng, có lợi cho sức khỏe, ngủ nhiều và luyện tập đều đặn, bạn không thể không cảm thấy khỏe mạnh. Cảm giác này lan tỏa vào các mối quan hệ của bạn với những người khác. Khi bạn đối xử tốt với bản thân, bạn cũng đối xử tốt với những người khác.

Thứ năm, và là cách nhanh nhất để làm tăng lòng tự trọng, là việc lặp đi lặp lại câu: “Mình ưa thích bản thân mình” từ 50-100 lần mỗi ngày, cho đến khi bạn ghi nhớ thông điệp này vào trí tuệ tiềm thức. Cuối cùng, trí tuệ tiềm thức của bạn sẽ hoàn toàn chấp nhận mệnh lệnh này như những hướng dẫn hoạt

động. Sau đó, bạn sẽ thấy sự khác biệt. Ngôn ngữ cơ thể, thái độ, những biểu hiện trên mặt và giọng nói của bạn sẽ thay đổi theo hướng tốt hơn. Bạn cảm thấy tích cực và nhiệt thành với mọi việc.

## BA LOẠI TÌNH YÊU

Người Hy Lạp cổ đại chia tình yêu thành ba loại. Loại tình yêu thứ nhất là Thần ái tình. Điều này ám chỉ tình yêu bản thân. Tất cả mọi người đều yêu chính bản thân mình trước tiên. Nguyên nhân chính của sự thất bại và bất hạnh trong cuộc sống là lòng tự trọng thấp. Bởi có lòng tự trọng thấp nên đa số mọi người trở nên lo lắng về bản thân và những cảm xúc của mình, trừ cảm giác của người khác.

Hình thức thứ hai của tình yêu là Filia. Đó là tình yêu với những người khác. Khi một người đã yêu bản thân mình, xu hướng tự nhiên là chuyển ra ngoài và hướng tới yêu thương và chăm sóc cho người khác. Đây là dấu hiệu của một người khỏe mạnh và hạnh phúc.

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy mình đặc biệt tốt là bạn đã có một cảm nhận lớn hơn về sự tử tế, kiên nhẫn và tình bằng hữu với những người khác, thậm chí với cả những người xa lạ. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy hạnh phúc, theo bản năng, bạn lại muốn vươn ra để giúp đỡ những người kém may mắn hơn. Việc yêu bản thân khiến bạn trở nên rộng lượng và hào hiệp.

Hình thức thứ ba và là hình thức cao nhất của tình yêu, Charis, là khởi nguồn từ đó chúng ta có từ Charismatic (Quyền lực hoặc tài năng do Chúa trời ban tặng). Charis ám chỉ tình yêu thương vạn vật, nhân loại và là loại tình yêu hiếm nhất. Chỉ có rất ít người đạt tới mức độ phát triển cá nhân này. Nhiều vĩ nhân như Đức Chúa Jesus, Đức Phật và Thánh Francis của xứ Assisi trở nên nổi tiếng vì khả năng yêu thương rộng lớn đáng kinh ngạc của họ. Và những người có tình yêu thương nhân loại vĩ đại này tác động tích cực đến lịch sử nhân loại hơn tất cả các vị vua.

## TÌNH YÊU LÀM THAY ĐỔI THẾ GIỚI

Đức Chúa Jesus của thành Nazareth (Israel) được gọi là “Tông đồ của tình yêu”. Những môn đồ của Thiên Chúa giáo coi Đức Chúa Jesus là một người hoàn hảo, người đã thể hiện tình yêu thương tuyệt đối và vô điều kiện với tất cả mọi người, ngay cả khi phải chịu đau đớn và khó khăn nhất. Trong suốt cuộc đời mình, mọi người phấn đấu hướng tới hình mẫu hay quan niệm về một tình yêu lý tưởng.

Hoàng tử Siddhartha, còn gọi là Gautama Buddha, người sáng lập Phật giáo vào thế kỷ VI trước Công nguyên, trở thành tấm gương cho hàng triệu người bởi bản tính yêu thương tuyệt đối và những bài giáo huấn của ông về việc vượt qua sự sợ hãi và đạt được hạnh phúc.

Trong thời hiện đại, Mẹ Teresa trở thành người đáng kính trọng nhất trên thế giới. Bà có ảnh hưởng lớn đến trái tim và trí óc của hàng triệu người bởi tình yêu thương vô điều kiện của bà với người những người nghèo khổ ở Calcutta, Ấn Độ. Khi được hỏi vì sao những nhà truyền giáo của hội từ thiện thấy hạnh phúc khi đi khắp nơi an ủi những người bất hạnh trong những giây phút cuối đời, bà trả lời rằng mỗi người làm việc tích cực đều tin vào những lời nói trong cuốn sách của Matthew: "Bởi vì bạn đã làm điều đó ít nhất trong số các đạo hữu, nên bạn đã làm điều đó với tôi".

## TÌNH YÊU LÀ ĐỘNG TỪ Ở THỂ CHỦ ĐỘNG

Từ "yêu" là một động từ, một động từ chủ động. Tình yêu không chỉ là một thứ gì đó mà bạn cảm thấy; nó là một thứ gì đó mà bạn làm. Trên thực tế, bởi có luật thuận nghịch, bất cứ khi nào bạn cam kết yêu thương một ai đó là bạn đã có cảm giác yêu thương sâu sắc với họ. Hành động yêu thương và sự tử tế làm nảy sinh cảm giác yêu thương và sự tử tế.

Bạn có thể bước vào tình yêu và cũng có thể quay trở lại với tình yêu, ngay cả khi bạn cảm thấy tình yêu trước đây đã giảm đi hay biến mất.

Bạn có thể quay trở lại với tình yêu bằng cách đối xử với người kia như thể bạn yêu họ rất sâu sắc. Bạn có thể duy trì tình yêu thương bằng cách đối xử với họ như khi bạn tán tỉnh hay khi yêu mãnh liệt. Nếu bạn tiếp tục cư xử theo cách này, bạn sẽ duy trì được những cảm giác yêu thương đã đưa hai người đến với nhau. Nhưng nếu một người quên đi, bắt đầu chấp nhận mối quan hệ đó và không còn làm những việc biểu thị tình yêu thì những cảm giác yêu thương sẽ giảm đi và các vấn đề bắt đầu nảy sinh.

## BÍ QUYẾT CỦA HẠNH PHÚC

Những người hạnh phúc nhất liên tục tìm cách để thể hiện tình yêu, sự tử tế và yêu mến với mọi người xung quanh. Họ không chỉ được người khác yêu thương và tôn trọng nhất, mà còn là người khỏe mạnh và hạnh phúc nhất.

## GIEO VÀ GẶT

Bạn không bao giờ có nhiều tình yêu cho bản thân hơn tình yêu với người

khác. Tình yêu chỉ phát triển bằng cách chia sẻ, và cách duy nhất để bạn có thêm tình yêu dành cho mình là chia sẻ nó với người khác. Bạn cho đi bao nhiêu thì sẽ được nhận lại bấy nhiêu. Ngược lại, bạn càng thể hiện ít tình yêu thì tình yêu dành cho bạn cũng càng ít. Nếu bạn không thể hiện tình yêu thì bạn sẽ trở nên giận dữ, chỉ trích và không hạnh phúc.

Thuốc giải độc cho những cảm giác sợ hãi, hoài nghi và lòng tự trọng thấp và giúp đỡ hay thể hiện tình yêu với một ai đó. Thuốc chữa tốt nhất cho sự bất hạnh là khiến người khác được hạnh phúc.

Đa số mọi người đều có nó dưới hình thức này hay hình thức khác. Khi cảm thấy bất hạnh và không được yêu, họ có giải pháp là tìm một ai đó sẽ yêu thương và giải quyết các vấn đề của họ. Tuy nhiên, tình yêu là điều mà bạn phải thực hiện. Tình yêu được thể hiện ở hành vi mang tính xây dựng và tích cực đối với người khác. Nếu bạn tập thể hiện tình yêu, bạn sẽ không gặp vấn đề gì khi nhận lại tình yêu. Bạn kiểm soát lượng tình yêu trong cuộc sống bằng lượng tình yêu mà bạn cho đi. Hãy hào phóng!

Những người khôn ngoan nhất đã đi đến kết luận rằng không có gì quan trọng hơn tình yêu. Vì bạn là người có trách nhiệm, bạn hoàn toàn có thể cải thiện chất lượng cuộc sống bằng cách làm tăng và cải thiện sự biểu hiện tình yêu và sự tử tế của mình với những người xung quanh.

## CẢM XÚC TIÊU CỰC LÀ VẬT CẢN ĐƯỜNG

Cản trở lớn nhất cho việc cảm nhận và thể hiện tình yêu là các cảm xúc tiêu cực, đặc biệt các cảm xúc như sợ hãi, giận dữ, tội lỗi và oán giận. Đa phần mọi người vẫn nuôi dưỡng các cảm giác tiêu cực đối với một ai đó từng làm mình bị tổn thương. Nhiều người giận dữ và oán giận cha mẹ cho đến tận cuối đời. Đây là điều hoàn toàn bình thường khi mọi người vẫn giận dữ và oán giận một ai đó trong một mối quan hệ hay trong hôn nhân. Công việc thất bại hay việc kinh doanh không thuận lợi sẽ sinh ra những cảm xúc tiêu cực. Nếu một người cứ bám lấy những cảm giác này thì họ sẽ giữ chúng từ năm này qua năm khác, rất lâu sau khi sự việc đã qua.

## HÃY GIẢI PHÓNG BẢN THÂN

Bạn có thể xóa sạch những tiêu cực ra khỏi trí não và trái tim bằng một hành động dứt khoát: Tha thứ cho những người đã từng làm bạn bị tổn thương dưới bất kỳ hình thức nào.

Chìa khóa mở ra một cuộc đời yêu thương và hạnh phúc là sự tha thứ. Khả

năng tha thứ cho người khác và để cho sự tổn thương qua đi là dấu hiệu chính xác của sự toàn vẹn, sự can đảm và yêu thương.

Nhiều người bám lấy sự oán giận bởi họ cảm thấy mình đã phải trả cái giá quá đắt đến nỗi không thể tha thứ. Đôi khi, toàn bộ cuộc sống của con người được xây dựng bởi những tổn thương trong quá khứ. Họ có rất ít điều gì khác để nói mà chỉ tập trung vào những trải nghiệm tiêu cực mình.

Cuối cùng, chính bản thân họ suy yếu cả về mặt thể xác và tinh thần. Sự giận dữ và những cảm giác tiêu cực của họ sớm hay muộn cũng sẽ phun trào và phá vỡ các mối quan hệ mới. Họ hủy hoại tương lai của chính mình. Trong mọi trường hợp, giải pháp duy nhất là tha thứ.

Tha thứ là một hành động hoàn toàn ích kỷ. Bạn làm điều này để được tự do. Bạn tha thứ để có thể cảm nhận được hạnh phúc sau đó. Và đây là một phép thử nhỏ: Bạn hãy tha thứ cho một người bằng cách bày tỏ thiện ý hay trao cho họ một món quà. Chỉ bằng cách này, bạn mới có thể thoát khỏi các cảm xúc tiêu cực.

THỜI GIAN KIỂM NGHIỆM

Khoảng thời gian quan trọng nhất để yêu thương là khi bạn cảm thấy ít sự yêu thương nhất. Thời gian để tập sự kiên nhẫn, tử tế và lòng thương là khi bạn thấy khó chịu nhất với một người. Sự đáng ghét hay khó chịu là lời yêu cầu được giúp đỡ và thấu hiểu. Nó là một cách thể hiện sự thất vọng do không được yêu thương và chấp nhận hoàn toàn.

Khi bạn cư xử với một người khó tính theo một cách bình tĩnh và yêu thương, bạn sẽ được chứng kiến một phép màu. Bạn sẽ thấy thái độ và hành vi của người đó thay đổi. Bạn sẽ thấy một người khó tính trở nên dịu dàng và nhân cách bừng sáng. Nhưng, điều quan trọng nhất là bạn đã duy trì được sự nguyên vẹn về tình cảm. Bạn cảm nhận tốt đẹp về bản thân. Bạn cảm thấy có trách nhiệm với cuộc sống của mình.

THAY ĐỔI THẾ GIỚI CỦA BẠN

Bạn không thể thay đổi thế giới, nhưng có thể trình diện trước thế giới một con người hoàn thiện là chính bạn. Bạn có thể biến mình thành một người mà bạn ngưỡng mộ và tôn trọng. Bạn có thể trở thành một hình mẫu và là tiêu chuẩn cho những người khác. Bạn có thể kiểm soát và rèn luyện bản thân để chống lại việc cư xử và nói năng tiêu cực với người nào đó vì lý do nào đó. Bạn có thể luôn làm mọi việc theo cách yêu thương chứ không phải

là gây tổn thương.

Bạn có thể sử dụng phương pháp kiểm soát nhận thức để giữ cho trí óc bình tĩnh và tích cực bằng cách luôn khoan dung và yêu thương người khác. Bạn có thể loại bỏ cơn giận dữ bằng cách thay đổi suy nghĩ về những người đã làm bạn bị tổn thương. Hãy nói: "Chúa phù hộ cho anh", chứ đừng nghĩ về điều khiến bạn bực mình, bạn có thể trung lập những cảm xúc tiêu cực, khôi phục lại sự điềm tĩnh và sáng rõ trong tâm trí. Bạn tiến thêm một bước trên con đường hướng đến việc trở thành một con người đặc biệt.

MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC SỐNG

Mọi điều bạn đã từng đọc nói về ý nghĩa và mục đích của cuộc sống đều là ý tưởng và tầm quan trọng của tình yêu. Mọi điều bạn làm để yêu thương và tôn trọng bản thân đều giúp bạn biểu hiện tình yêu thương với người khác. Mỗi khi bạn làm hay nói điều gì yêu thương với người khác, bạn đã làm tăng lượng tình yêu cho chính mình. Đó là sự tương hỗ.

Mỗi khi cam kết yêu thương, bạn khiến thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Mỗi khi bạn thể hiện tình yêu thương với người khác, cho dù họ có cần hay không, là bạn đã làm tăng chất lượng cuộc sống của người đó. Đồng thời, chất lượng cuộc sống của chính bạn cũng được nâng cao. Bạn hướng bản thân về phía những thiên thần. Bạn khiến cuộc sống của mình trở thành một điều hạnh phúc đối với người khác và một sự trải nghiệm tuyệt vời cho chính bạn.

Nếu bạn thật sự muốn thành công và hạnh phúc trong mọi việc bạn thì trong mỗi phần của cuộc sống, bạn phải học và luyện tập tình yêu thương mỗi khi có cơ hội. Sự biểu hiện tình yêu thương và hành động bác ái phải tự nhiên như việc thở ra và hít vào.

Vài năm trước bà tôi đã kể cho tôi một câu chuyện rất hay. Bà được nuôi dưỡng trong một gia đình có cha và mẹ yêu thương thật sự, những người đã dạy dỗ bà và các anh chị em với tất cả tình yêu thương.

Khi cụ ngoại qua đời, các anh chị em của bà cùng xúm lại chia tài sản. Bà tôi đã kết hôn với một nhà kinh doanh giàu có, bà không có nhu cầu về tiền bạc. Chỉ có duy nhất một thứ mà bà muốn có từ gia đình là một chiếc thẻ luôn được treo trên lò sưởi trong phòng khách. Cha mẹ bà thường chỉ vào chiếc thẻ khi có một vấn đề nảy sinh với một người khác, và lời khuyên trên tấm thẻ đã dẫn dắt bà suốt đời. Trên tấm thẻ viết:

“Một đời người sẽ sớm trôi qua;

Chỉ những gì gắn với tình yêu là tồn tại mãi”.

Nếu bạn sống mà được dẫn dắt bởi ý tưởng có tác động mạnh mẽ này, bạn sẽ không bao giờ mắc sai lầm.

Khi nhìn lại cuộc đời, bạn sẽ thấy tài sản quý giá nhất là suy nghĩ và ký ức về những người bạn yêu thương và những người yêu thương bạn.

Sai lầm lớn nhất, sự hối tiếc lớn nhất của bạn luôn gắn liền với tình yêu – vì không yêu thương đủ hay không được yêu thương đầy đủ.

Tình yêu là sự khởi đầu và kết thúc. Mục đích trong cuộc sống của bạn là trở thành một người hoàn toàn yêu thương. Cuộc sống là học sự tập trung. Đó là vấn đề của sự ưu tiên, của sự chọn lựa. Cuộc sống là cái mà bạn làm để hoàn thành mục tiêu. Bạn hãy sống hết mình với tình yêu thương và sự tha thứ.

Đây là bí mật của mọi thời đại, nền tảng của nhân loại. Bạn hãy quyết định và lựa chọn sao cho đúng đắn.

Tôi cầu mong bạn luôn may mắn. Tôi chúc bạn thành công và hạnh phúc. Và trên hết, tôi chúc bạn luôn tràn ngập tình yêu.